Ministère de l'Éducation
Ontario

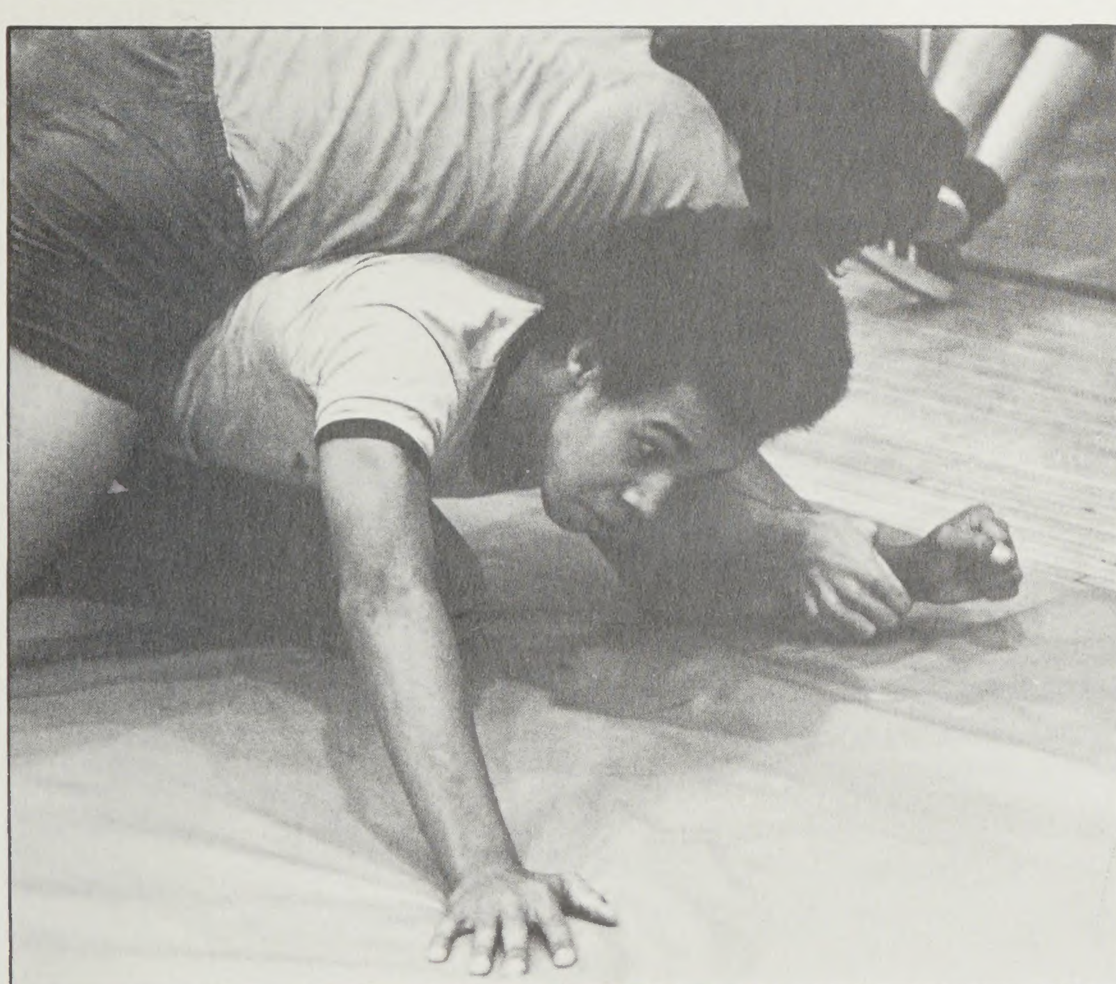
Approuvé par le ministre de l'Éducation

Programme-cadre du
cycle intermédiaire

Éducation physique et hygiène

1978







I 73-070

Remerciements

Le ministère de l'Éducation remercie les membres des comités qui ont participé à la réalisation de ce programme-cadre d'éducation physique et d'hygiène pour le cycle intermédiaire.

A. Comité de rédaction

John Metcalf, coordonnateur, agent en chef d'éducation, Direction des services aux élèves et des projets spéciaux, ministère de l'Éducation
Sandra Smith, coordonnatrice adjointe, professeur d'éducation physique et d'hygiène, Georgian Bay Secondary School, Conseil de l'éducation du comté de Grey
Warren Campbell, coordonnateur d'éducation physique et d'hygiène, Conseil de l'éducation de Scarborough
Audry Dutton, conseillère en éducation physique et hygiène, Conseil des écoles catholiques du Grand Toronto
Errol Gibson, conseiller en éducation physique et hygiène, Conseil de l'éducation de Sudbury
Jo-anne Perry, coordonnatrice d'éducation physique et d'hygiène, Conseil de l'éducation de Sault-Ste-Marie
Alan Robertson, professeur d'éducation physique et d'hygiène, Faculté d'éducation, Queen's University, Kingston

B. Comité consultatif et pédagogues

Audrey Bayles, agent d'éducation, est de l'Ontario, ministère de l'Éducation
Donat Beauregard, conseiller en éducation physique et en musique, Conseil des écoles catholiques des comtés de Stormont, Dundas et Glengarry
Roger J. Bélanger, chef d'établissement, École secondaire Garneau, Conseil de l'éducation de Carleton
James Dixon, coordonnateur d'éducation physique masculine, Conseil de l'éducation de Sudbury
Ruth Gorwill, agent d'éducation, centre de l'Ontario, ministère de l'Éducation
Helen Gurney, agent en chef d'éducation, Direction des services aux élèves et des projets spéciaux, ministère de l'Éducation
William Hamilton, agent d'éducation, est de l'Ontario, ministère de l'Éducation
Frank Hayden, directeur, School of Physical Education and Athletics, McMaster University, Hamilton
William Henry, coordonnateur d'éducation physique et d'hygiène, Conseil de l'éducation d'Etobicoke
Brian Horner, coordonnateur d'éducation physique et d'hygiène, Conseil de l'éducation de North York
Roméo Janveau, conseiller en éducation physique et hygiène, Conseil des écoles catholiques du district de Sault-Ste-Marie
Barbara Johnston, coordonnatrice d'éducation physique et d'hygiène, Conseil de l'éducation de Peel
Margaret Jones, agent d'éducation, centre de l'Ontario, ministère de l'Éducation
André Lagroix, conseiller en éducation physique, Conseil des écoles catholiques de Carleton
Jack Life, chef de la section Éducation physique et hygiène, Faculté d'éducation, Université de Toronto
Jack Long, agent d'éducation, ouest de l'Ontario, ministère de l'Éducation
Nellie Martyn, agent d'éducation, nord-est de l'Ontario, ministère de l'Éducation
Ted Murphy, agent d'éducation, nord-ouest de l'Ontario, ministère de l'Éducation
Gordon Mutter, conseiller en éducation physique et hygiène, Conseil de l'éducation d'Ottawa
Ralph L. Persad, conseiller médical principal, ministère de la Santé, Toronto
William Purcell, conseiller en éducation physique, Conseil de l'éducation du comté de Frontenac
John Rogers, agent d'éducation, centre de l'Ontario, ministère de l'Éducation
Joyce Ruddle, coordonnatrice d'éducation physique et d'hygiène, Conseil de l'éducation de London
William Sawchuck, conseiller en éducation physique et hygiène, Conseil de l'éducation de Niagara Sud
Hugh Urbach, conseiller en éducation physique et hygiène, Conseil de l'éducation de Carleton
John Valiquette, École des sciences de l'Éducation, Université Laurentienne
Norm West, professeur d'éducation physique et d'hygiène, Faculté d'éducation, University of Western Ontario
Keith Whittaker, Direction de l'enfance en difficulté, ministère de l'Éducation
Joseph Young, coordonnateur d'éducation physique et d'hygiène, Conseil de l'éducation de Hamilton

Par l'entremise du comité consultatif et du comité de rédaction, 693 éducateurs ont exprimé leurs idées sur la version originale de ce programme-cadre. La version définitive tient compte, dans une large mesure, de leurs remarques et suggestions.

Directeurs de l'éducation	6
Surintendants de l'éducation	30
Surintendants adjoints ou régionaux de l'éducation	34
Coordonnateurs et conseillers	97
Directeurs d'école	56
Directeurs adjoints	16
Chefs de section	124
Enseignants au palier secondaire	97
Enseignants au palier secondaire cycle intermédiaire	16
Enseignants au palier élémentaire	164
Personnel de la formation des enseignants	20
Enseignants en stage de formation	12
Parents et élèves	21
Total	693

Table des matières

Introduction

Le présent programme-cadre définit la politique adoptée par le ministère de l'Éducation de l'Ontario en matière d'éducation physique et d'hygiène au cycle intermédiaire. Il vise également à faciliter l'élaboration de ces cours aux enseignants et aux comités locaux des programmes. Outre les directives générales, le programme-cadre précise les options et variations qui peuvent accompagner les éléments obligatoires de ces cours.

Nous espérons que ce guide encouragera les conseils et les écoles à mettre au point des programmes d'éducation physique et d'hygiène dynamiques, enrichissants et adaptés aux besoins des élèves de leur région.

Précisons que ce guide remplace celui de 1976, *Éducation physique et hygiène, cycle intermédiaire.*

Principes directeurs

Les cours d'éducation physique et d'hygiène sont obligatoires aux cycles primaire et moyen comme il est indiqué dans *Les années de formation.* Les cours d'éducation physique et d'hygiène doivent également faire partie intégrante du programme général des élèves de 7e et 8e année.

Les cours d'éducation physique et d'hygiène visent surtout à favoriser, chez les élèves, le développement physique et psychomoteur. Rappelons aux enseignants, aux directeurs et aux personnes chargées de planifier les programmes de 7e et 8e année que, dans ce domaine, un horaire de trois séances hebdomadaires représente le minimum requis pour que les élèves se développent et fassent des progrès sérieux. Pour être efficaces, les séances seront variées, intensives et exigeront une participation active de la part de tous les élèves.

En 9e et 10e année, tous les élèves doivent pouvoir s'inscrire à des cours donnant droit à des crédits en éducation physique et en hygiène. Le directeur de l'école veillera à ce que les élèves soient encouragés, dans toute la mesure du possible, à considérer les cours d'éducation physique et d'hygiène comme partie intégrante de leur programme.

Un cours donnant droit à crédit, en éducation physique et hygiène, sera offert en 9e et 10e année. En outre, les écoles peuvent proposer un cours d'un crédit en hygiène en 10e année. Si tel est le cas, le cours sera structuré de façon qu'il n'y ait pas de répétition inutile d'un cours à l'autre. On notera que dans le cas des crédits en éducation physique et hygiène, la partie hygiène doit représenter environ 25% du temps total. L'éducation physique, seule, ne peut faire l'objet d'un crédit en 9e ou 10e année.

Un élève peut être dispensé de toute partie du cours d'éducation physique ou d'hygiène qu'il juge contraire à ses convictions religieuses, ou à celles de ses parents ou de son tuteur, à condition que l'un de ces derniers, ou lui-même s'il est majeur, en fasse la demande par écrit. Si la partie supprimée est assez considérable et irremplaçable par une autre activité en éducation physique ou en hygiène, le directeur diminuera la valeur du crédit attribué à l'élève.

L'élève du cycle intermédiaire

La connaissance des besoins et caractéristiques de l'élève du cycle intermédiaire souligne aux enseignants l'importance de cours d'éducation physique et d'hygiène bien adaptés.*

Les précisions et constatations suivantes s'appliquent aux élèves du cycle intermédiaire de la 7ᵉ à la 10ᵉ année généralement âgés de 12 à 16 ans.

1. *Objectifs d'épanouissement personnel*

- Autonomie
- Affirmation de la personnalité
- Accroissement de l'intérêt et de l'empathie envers les autres
- Épanouissement de la sexualité
- Acquisition d'aptitudes entraînant une plus grande confiance en soi et débouchant sur le choix d'un métier
- Acceptation et utilisation efficace du corps
- Constitution d'une échelle personnelle des valeurs

2. *Caractéristiques de la croissance*

- La plupart des adolescents *ne sont pas* gauches; généralement, ils apprennent assez facilement à coordonner leurs mouvements et à perfectionner leurs aptitudes physiques.
- Il n'est pas prouvé qu'une activité vigoureuse peut compromettre la fonction cardiaque chez un jeune enfant ou un adolescent. Il demeure cependant sage de subir, à l'occasion, un examen médical, ne serait-ce que pour s'assurer de son bon état de santé.
- Il existe une corrélation réelle entre la croissance physique et le développement mental.
- Une croissance rapide et les changements physiques qui l'accompagnent peuvent déclencher, chez des adolescents, le sentiment d'être «mal dans sa peau». De nombreux élèves sont très gênés par leur développement physique.
- Si l'élève est prévenu des changements qui se produisent dans son corps, il accueillera positivement ces transformations. Les enseignants doivent s'efforcer de relier les stades passé, présent et futur du développement physiologique de l'élève.
- Les messages que reçoit l'élève des personnes importantes de son entourage influent grandement sur l'idée qu'il se fait de son propre corps. Conscients que les élèves traversent des périodes où ils se sentent rejetés ou ridiculisés, les enseignants essayeront de les atténuer en créant une atmosphère d'acceptation et de valorisation. Par exemple, les enseignants qui autorisent les élèves à former eux-mêmes les équipes en éducation physique feront attention aux sentiments de rejet que peuvent éprouver ceux qui sont choisis en dernier; de façon générale, on évitera ce genre de situation.

* La section s'inspire de l'ouvrage de L. Desjarlais *et al, Besoins et caractéristiques des élèves du cycle intermédiaire (âgés de 12 à 16 ans)*, Toronto, ministère de l'Éducation, 1975.

– L'élève du cycle intermédiaire est très sensible aux questions d'apparence physique. Des programmes spéciaux portant sur la forme physique ou la stabilisation du poids peuvent régler de nombreux problèmes chez beaucoup d'adolescents.

– On veillera à ce que les activités et la compétition en éducation physique n'entament pas l'image qu'ont d'eux-mêmes les adolescents, spécialement ceux qui présentent des faiblesses ou des anomalies physiques. Par exemple, il est ridicule de demander à tous les élèves d'une classe hétérogène de réaliser 20 tractions d'affilée.

– Les activités dénuées de compétition permettent d'affermir l'image que se font d'eux-mêmes les élèves.

– L'élève du cycle intermédiaire subit d'énormes changements d'ordre affectif durant sa croissance. Il connaît une maturité affective accrue, souvent précédée d'une accumulation d'énergie du même ordre se manifestant par la morosité, la rêverie, la tristesse et une extrême sensibilité. L'hypersensibilité, à cet âge, provient d'un nouvel environnement, d'un rôle social qui se dessine, d'une attirance vers le sexe opposé, de problèmes scolaires, de restrictions financières et familiales et d'interactions avec les autres adolescents. L'élève du cycle intermédiaire se caractérise souvent par un comportement agressif, la peur, l'anxiété, les soucis, des joies et dépressions extrêmes.

Un bon enseignant d'éducation physique et d'hygiène, face à des problèmes de relations interpersonnelles, tiendra compte des caractéristiques et des problèmes de l'élève du cycle intermédiaire.

Planification du programme

La planification d'un programme d'éducation physique et d'hygiène requiert un certain nombre de mesures préparatoires :

– étude des objectifs d'enseignement en Ontario;

– étude des buts et des objectifs généraux des cours d'éducation physique et d'hygiène établis dans le présent guide;

– définition d'objectifs plus précis, adaptés aux besoins locaux, à partir des objectifs précédents.

Ces objectifs détaillés vont servir de base à l'enseignement de la matière et constitueront les critères d'évaluation du programme.

Buts de l'enseignement en Ontario

Le programme scolaire assurera à tout enfant, selon ses possibilités, l'occasion :

– «d'acquérir les aptitudes fondamentales indispensables à la poursuite de son éducation permanente».* On encouragera l'élève à acquérir et à maîtriser ces aptitudes fondamentales selon ses capacités physiques, mentales et affectives.

– «d'acquérir et de maintenir de la confiance et le sens de sa propre valeur.» L'école doit grandement contribuer au développement intellectuel, social, affectif, moral et culturel de chaque élève.

– «d'acquérir les connaissances et les attitudes nécessaires à la participation active à la vie canadienne.» L'école doit aider les élèves à perfectionner leur condition physique et à acquérir les connaissances qui leur permettent de profiter pleinement d'une vie saine et enrichissante.

* *Les années de formation*, circulaire P1J1, Toronto, ministère de l'Éducation, 1975, p.5.

– «de développer la sensibilité morale et esthétique nécessaire à toute vie pleine et responsable». L'école doit amener les élèves à évaluer les règles d'éthique de la société et à réfléchir sur la conduite qu'elles leur imposent.

Un bon programme d'éducation physique et d'hygiène doit fortement aider à réaliser les objectifs en question. En élaborant un programme réellement complet et varié on peut proposer aux élèves un grand nombre d'activités qui les aideront à les atteindre.

Buts de l'éducation physique et de l'hygiène au cycle intermédiaire

Tout programme équilibré d'éducation physique et d'hygiène doit :

– offrir aux élèves une grande diversité d'activités et d'expériences agréables;

– créer chez les élèves l'habitude et le désir de se dépenser physiquement tous les jours, en leur fournissant l'occasion d'éprouver les bienfaits d'une parfaite condition physique, afin qu'ils s'efforcent de la conserver toute leur vie;

– aider les élèves à bien comprendre ce que représente leur développement total et à parvenir à une image favorable d'eux-mêmes;

– fournir l'occasion aux élèves du cycle intermédiaire de résoudre des problèmes et de prendre des décisions personnelles relatives à leur développement intellectuel, social, physique et affectif;

– permettre aux élèves du cycle intermédiaire d'établir des relations avec les autres et de vivre des expériences qui les encouragent à adopter des attitudes et un comportement sains, en particulier dans les domaines du sport, du leadership, du respect des règles et de la collaboration;

– faciliter l'assimilation des connaissances propres à l'éducation physique et à l'hygiène;

– aider les élèves à perfectionner leur condition physique et leur motricité par des activités qui développent les qualités suivantes : résistance, force, endurance, souplesse, équilibre, vitesse, agilité, coordination et puissance.

Seul un programme équilibré permet d'atteindre tous ces buts (voir programmes complémentaires, page 23). Lorsque l'école organise des programmes complémentaires d'éducation physique, les responsables veilleront à ce qu'ils s'intègrent au programme d'enseignement proprement dit. Un programme équilibré s'adresse toujours à plusieurs niveaux d'aptitudes et met en valeur les bienfaits de la collaboration et de la compétition.

Progression

Les cours d'éducation physique et d'hygiène élaborés en fonction des buts précédents doivent :

– contenir des suggestions pratiques qui suivent un modèle progressif de développement d'aptitudes, de qualités sociales et intellectuelles, durant la 7e, 8e, 9e et 10e année, pour les deux sexes;

– déterminer la séquence et l'envergure du programme pour qu'il soit compatible avec les programmes des cycles moyen et supérieur.

Structuration possible des cours

Là où c'est possible, on s'efforcera de regrouper, dans un même module de temps, les unités d'étude en éducation physique et en hygiène. L'expérience montre que les connaissances et aptitudes acquises dans le cadre d'un horaire regroupé se retiennent mieux que dans le cadre d'un horaire fragmenté.

On se préoccupera des besoins et attentes de tous les élèves de la classe. Les professeurs d'éducation physique et d'hygiène devraient songer à faire appel aux membres du corps professoral dont les compétences peuvent enrichir une classe.

Le cours du cycle intermédiaire ne doit pas se concentrer sur les sports praticables à tout âge. On peut cependant les introduire dans les programmes spéciaux ou optionnels proposés aux élèves du cycle intermédiaire. Ils sont traités en profondeur dans le programme du cycle supérieur.

Méthodes pédagogiques

Diverses méthodes pédagogiques sont employées par les professeurs d'éducation physique et d'hygiène, depuis les méthodes directes jusqu'aux méthodes indirectes, en passant par un grand nombre de méthodes intermédiaires. Les enseignants se familiariseront avec l'éventail complet de celles-ci et adopteront la méthode ou la combinaison de méthodes la mieux adaptée au sujet. Lorsque l'activité est telle que seules des règles de sécurité strictes ou une grande structuration peuvent garantir que tous en profiteront au maximum (par exemple, le lancer du poids), l'enseignant s'orientera vers une approche plus directe. Lorsque les activités se prêtent à la résolution de problèmes (par exemple, les jeux d'orientation ou les communications), les méthodes indirectes fournissent de meilleures conditions d'apprentissage. Les méthodes indirectes ne doivent jamais devenir synonymes de manque d'organisation ou de structure. Dans presque tous les cas, ces méthodes demandent des connaissances en organisation et sur le sujet supérieures à celles qu'exigent les méthodes directes.

En vue de promouvoir l'étude personnelle ou de présenter des programmes correctifs adaptés à des déficiences particulières, l'enseignant peut conclure une entente d'apprentissage avec certains élèves. Ils en accepteront mutuellement les clauses.

Classes mixtes

On doit prévoir certaines séances mixtes en éducation physique. Avant d'établir la fréquence et le type d'activités mixtes, on évaluera les facteurs suivants :

- la structure habituelle des classes dans l'école
- les caractéristiques de l'élève du cycle intermédiaire
- les objectifs de l'unité d'étude et de la leçon
- le type d'activité
- la compétence du personnel

Certains talents de société qui découlent d'activités mixtes se développent plus rapidement au cycle supérieur, principalement parce que la nécessité de les acquérir s'intensifie avec ce groupe d'âge. Le programme du cycle intermédiaire devrait également proposer des activités de classes ou de groupes homogènes.

Les classes d'hygiène devraient être mixtes, sauf pour certains aspects du cours où les particularités locales exigent un groupement homogène.

Leadership

En vue d'éveiller chez l'élève le sens du leadership et son application, le professeur d'éducation physique peut créer diverses situations où l'élève devra accepter des responsabilités, travailler avec succès en groupe, communiquer efficacement, savoir écouter et s'engager, planifier des projets et collaborer à la prise de décision, motiver ses camarades, les aider à bien faire leurs travaux et à résoudre leurs problèmes. Les aptitudes en leadership varient selon les élèves. Le professeur d'éducation physique et d'hygiène devrait par conséquent commencer par les évaluer avant de distribuer les tâches de leadership. Il s'efforcera ensuite d'appuyer et d'encourager les initiatives prises à cet égard.





Éducation physique

L'élève du cycle intermédiaire a besoin d'acquérir et de développer une attitude positive envers le perfectionnement de ses qualités physiques, intellectuelles, morales, affectives et sociales. Les objectifs du programme doivent se traduire par des cours équilibrés et dynamiques qui favorisent l'épanouissement total de chaque élève. Les programmes incluront un large éventail d'activités qui débouchent sur quelque chose de plus que le simple apprentissage de connaissances et d'aptitudes.

Objectifs

Tout programme d'éducation physique équilibré est appelé à :

– stimuler et favoriser l'acquisition et la conservation d'une bonne condition physique;

– promouvoir la «joie de l'effort» dans les activités physiques et le plaisir que l'on éprouve à participer à de telles activités;

– inculquer à l'élève une bonne compréhension des principes du mouvement et lui faire découvrir et apprécier les diverses facettes de l'activité physique humaine;

– aider l'élève à apprendre et à diriger le déroulement d'activités dans un grand nombre de situations, ainsi qu'à résoudre des problèmes de difficultés variables;

– aider l'élève à perfectionner ses aptitudes physiques, afin de pouvoir mieux participer à ce genre d'activités;

– proposer un large éventail d'activités physiques et d'expériences, y compris des activités de plein air adaptées à chaque saison;

– mettre sur pied des programmes complémentaires, sous les auspices de l'école, qui augmentent la participation de l'élève et lui fournissent l'occasion d'entrer en compétition avec ses camarades dans un environnement choisi et sain;

– aider l'élève à acquérir des attitudes, des notions et des valeurs qui lui permettent de résoudre des problèmes et de prendre des décisions fondées sur ses idées personnelles et ses coutumes et habitudes familiales et communautaires;

– aider l'élève à acquérir certaines aptitudes et attitudes sociales telles que le sens de l'autonomie, des responsabilités, du leadership, de la collaboration, du sport, ainsi que la faculté de savoir évaluer ses capacités et limites et celles des autres.

Éléments du programme

Le programme d'éducation physique du cycle intermédiaire se compose de sept grandes catégories d'activités :

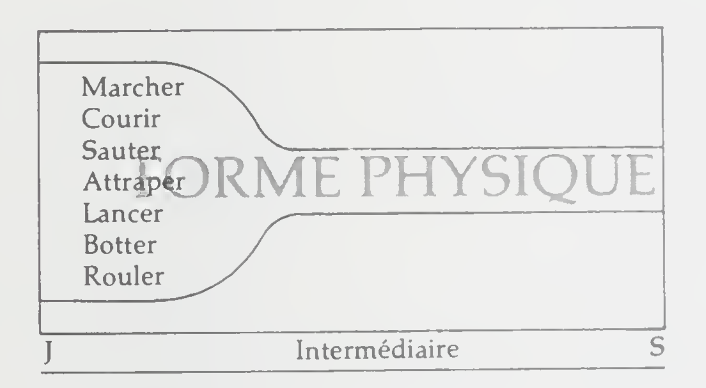
– exercices de conditionnement physique
– sports d'équipe
– sports individuels et avec partenaire
– gymnastique
– danse
– classes de plein air
– sports nautiques

Les exercices permettant d'être en parfaite condition physique doivent faire partie intégrante de tout cours d'éducation physique du cycle intermédiaire. Les autres catégories y seront représentées, afin d'assurer un programme équilibré. L'expérience prouve que le temps consacré à chaque catégorie doit être alloué en fonction des installations disponibles et des connaissances et spécialisations des enseignants. Si l'école ne dispose d'aucune piscine, l'enseignant pourra difficilement insister sur la composante du programme «sports nautiques». Dans le cas contraire, tous les élèves du cycle intermédiaire inscrits au cours d'éducation physique devront participer au programme de sports nautiques.

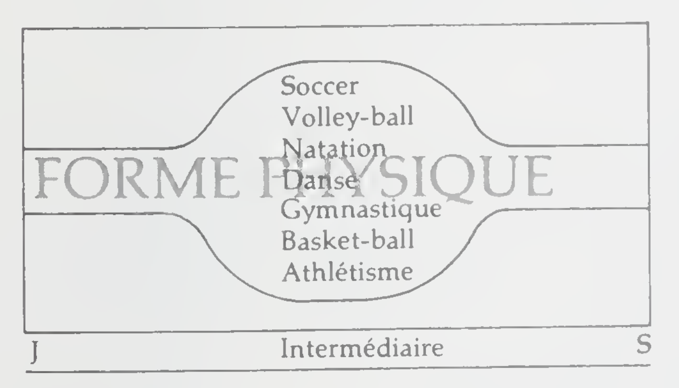
Tout élément de programme ou activité ne correspondant pas à ce programme-cadre requiert l'autorisation préalable du conseil scolaire local. Les cours qui ne portent que sur l'une des sept grandes catégories, la danse ou les activités de plein air par exemple, ne respectent pas les directives du programme-cadre. On les considérera comme des cours expérimentaux et ils devront recevoir l'approbation du bureau régional du ministère de l'Éducation.

Continuité

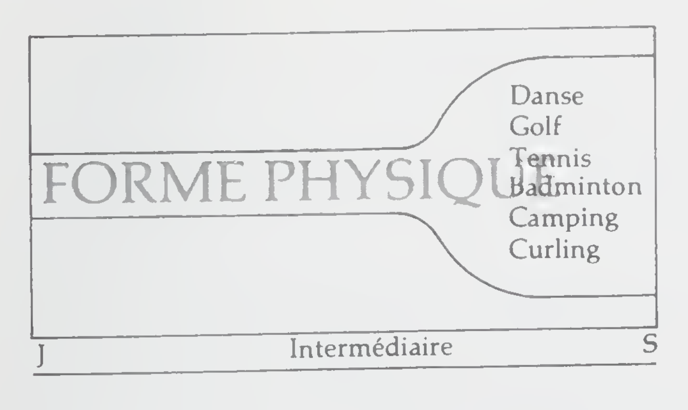
Les diagrammes ci-dessous illustrent le caractère continu du programme d'éducation physique du jardin d'enfants au cycle supérieur. En outre, ils indiquent les composantes qu'il faut particulièrement accentuer par niveau. Les listes ne sont ni impératives ni exhaustives.



Dans les premières années, l'enseignement portera surtout sur le développement des activités motrices de base.



Durant le cycle intermédiaire, les aptitudes motrices, globales ou fines, sont utilisées par l'élève dans les activités suivantes : nombreux sports d'équipe, danse, sports nautiques, gymnastique, certains sports individuels et avec partenaire.



Au cycle supérieur, on insistera surtout sur les sports et les activités qui se pratiqueront facilement plus tard et en dehors de l'école : sports individuels et avec partenaire.

Exercices de conditionnement physique

Un grand objectif de l'enseignant est la parfaite condition physique des élèves. Le cours d'éducation physique et d'hygiène est le seul qui puisse contribuer considérablement et très précisément aux éléments «forme physique» et «développement des activités motrices» de la croissance et de l'épanouissement total d'un individu.

Les programmes d'éducation physique fourniront aux élèves des occasions régulières de se dépenser physiquement, afin qu'ils puissent perfectionner les diverses qualités constitutives de la forme physique : souplesse, agilité, coordination, puissance, force, équilibre et tout particulièrement l'endurance des systèmes cardiovasculaire et respiratoire. Précisons que l'activité doit être suffisamment intense pour maintenir le pouls de l'élève entre 150 et 180 pulsations à la minute pendant au moins six minutes. Au fur et à mesure que la condition physique de ce dernier s'améliore, la durée et l'intensité des activités augmenteront afin de dépasser les six minutes et les 180 pulsations à la minute.

La meilleure façon d'inclure l'élément «forme physique» dans le programme consiste à faire effectuer par les élèves des exercices structurés de culture physique ou à les faire participer à une activité fatigante durant chaque classe d'éducation physique. Pour certaines parties du cours, ce type d'activité peut se produire naturellement; pour d'autres, il faudra mettre spécialement sur pied une activité supplémentaire.

Remarque. Les recherches ont démontré que certains exercices peuvent être nuisibles ou aller à l'encontre des résultats désirés. Par exemple :
- s'accroupir (marche en canard comprise);
- se toucher la pointe des pieds, debout les jambes tendues;
- lever les deux jambes à la fois, étendu sur le dos;
- se dresser et se toucher la pointe des pieds, en restant assis, les jambes tendues;
- les exercices qui demandent l'hyperextension d'articulations;
- flexions et circumductions latérales.

Des exemples d'éléments de bonne forme physique, dans le programme d'éducation physique habituel, sont rapportés plus loin. (Tout exercice violent doit être précédé par une mise en train et terminé par une détente.)

Unité/sujet	Durée	Élément «forme physique»
1. *Évaluation de la condition physique*	1 semaine	–série de tests pour évaluer la condition physique des élèves en fonction de plusieurs critères; –contrôle du pouls; –enseignement de la théorie : définition de la forme physique, interprétation des résultats des tests.
2. *Soccer*	3 semaines	–le jeu est généralement assez intense pour stimuler le système cardiorespiratoire, la vitesse et l'agilité des élèves, à condition qu'ils aient de nombreuses occasions de jouer; –quelques contrôles du pouls en cours de partie; –compléter les parties par des élongations, des exercices d'assouplissement et de mise en train; enchaîner avec des exercices de renforcement de la ceinture abdominale et des bras.

3. *Gymnastique rythmique*	4 semaines	–activité suffisamment intense, lorsqu'elle est soutenue, pour faire progresser tous les éléments qui déterminent la forme physique; –veiller à ce que toutes les parties du corps travaillent; –augmenter progressivement l'élément «endurance»; par exemple, commencer par 2 à 3 minutes de mouvements locomoteurs au son de la musique; augmenter jusqu'à 6 à 8 minutes.
4. *Lutte*	3 semaines	–cette activité développe le tonus, la puissance, la force, la souplesse et l'agilité; –les combats doivent être précédés d'exercices de mise en train, en particulier des exercices d'étirement; –on peut y ajouter les exercices cardiorespiratoires si les combats ne sont pas suffisamment animés.
5. *Volley-ball*	3 semaines	–robuste par nature, ce sport tel qu'on le pratique à l'école n'est pas suffisamment vigoureux pour améliorer le système cardiorespiratoire; –on peut compléter les exercices de volley-ball par des exercices de mise en train effectués en circuit chaque jour; le circuit se compose d'exercices cardiorespiratoires et de mise en train des bras et des doigts, par exemple : a) sauts d'un banc b) lancers rapides contre le mur c) sauts à deux pieds d) sauts latéraux type parcours de slalom e) lancers du ballon avec le bout des doigts : six postes, 30 secondes par poste, 10 secondes pour changer de poste, effectuer deux circuits.
6. *Quadrille*	2 semaines	–exigence cardiorespiratoire généralement satisfaite; agilité et coordination également; –faire reprendre leur souffle aux élèves en alternant des exercices d'étirement et de relaxation.

Le perfectionnement de la condition physique s'intégrera à toutes les parties du cours. C'est ainsi que les élèves seront amenés à considérer les activités physiques intenses comme une partie intégrante et permanente de leur vie. Les classes d'éducation physique très courtes peuvent limiter la possibilité des exercices de mise en forme de chaque classe, car les parties théoriques et la pratique des sports en souffriraient au point de perdre leur efficacité. Donc, l'horaire sera fixé de façon à ce que la longueur des cours soit suffisante pour que l'élève effectue ses exercices de mise en forme physique régulièrement. Un cours de quarante-cinq minutes constitue le minimum requis pour atteindre cet objectif.

Si les cours d'exercices physiques sont regroupés dans une unité, ils seront placés au début du programme. On demandera par la suite aux élèves d'appliquer les connaissances acquises aux autres parties du programme de l'année.

Des connaissances théoriques sur la forme physique complèteront la pratique. L'enseignant pourra soit utiliser une unité d'étude de la section Hygiène du cours pour transmettre l'information théorique et expliquer les notions dont la compréhension facilite les exercices pratiques, soit en parler régulièrement, tout le long du cours, parallèlement à la pratique. La théorie devrait porter sur la définition de la forme physique, la physiologie de la forme physique, la motivation, les méthodes de mise en forme, l'évaluation de la condition physique et les conséquences d'une mauvaise condition physique.

Quelle que soit la méthode choisie, les enseignants créeront et proposeront des activités que les élèves auront plaisir à effectuer et qui permettront d'améliorer leur condition physique. Les enseignants encourageront les élèves à mettre leurs connaissances en pratique, à évaluer régulièrement leur condition physique et à considérer l'exercice physique intensif comme une composante permanente de leur vie. Tous les professeurs d'éducation physique connaissent l'importance de donner l'exemple en ce qui a trait à la condition physique.

Sports d'équipe

Les sports d'équipe sont d'excellentes activités à inclure dans les programmes d'éducation physique. Les élèves apprécient au plus haut point ces exercices qui se prêtent à une participation maximale de la classe. De nombreux sports ne demandent que peu d'équipement. La plupart des sports d'équipe exigent que les joueurs soient en très grande forme physique. Une participation régulière et active à ces sports est un bon moyen d'améliorer sa condition physique. Le jeu d'équipe inculque aux joueurs le partage des responsabilités et des objectifs. Il crée des interactions de groupe enrichissantes.

Les enseignants s'efforceront de respecter un ordre logique de progression des aptitudes requises par les jeux d'équipe et, lorsque cela s'y prête, utiliseront des jeux préparatoires et peu structurés pour introduire de nouvelles aptitudes. Il faut souvent simplifier les règles des jeux d'équipe pour les adapter aux élèves, aux installations, aux dimensions de la salle et au temps disponible. Si les règles sont modifiées, les élèves en seront avertis. Les enseignants chercheront, au moyen des sports d'équipe, à obtenir la participation maximale de la classe, à lui communiquer le plaisir de jouer, à améliorer les aptitudes personnelles et la condition physique de chacun.

Les élèves apprendront les règles des jeux et joueront le rôle d'arbitre. Idéalement, un programme complémentaire de sports d'équipe devrait enrichir le programme du cours proprement dit en permettant aux élèves de se spécialiser dans un sport donné.

Voici quelques règles supplémentaires qu'il faut tâcher de suivre à propos des sports d'équipe :

– aménager et utiliser les installations extérieures, dans la mesure du possible;

– utiliser les ressources de la communauté pour enrichir et varier le programme;

– veiller à ce que tous les élèves expérimentent les divers aspects d'un sport (par exemple, jouer à différents postes);

– changer régulièrement les équipes : utiliser un certain nombre de méthodes pour choisir des équipes; choisir celles qui évitent de singulariser les élèves moins doués que d'autres; changer les capitaines;

– donner aux élèves le plus de temps possible pour jouer, sans sacrifier pour autant les cours théoriques et le perfectionnement des aptitudes;

– être conscient des valeurs sociales, affectives et intellectuelles du sport; encourager l'esprit sportif et enseigner les règles d'éthique du sport;

– profiter de toutes les occasions pour développer les qualités de chef des élèves.

Nous recommandons les sports d'équipe suivants au cycle intermédiaire : volley-ball, basket-ball, soccer, lacrosse, hockey sur gazon, balle-molle, hand-ball, balle-rapide, football sans plaquage, «ringette» et «bordenball».

Tout cours d'éducation physique inclura quelques-unes des activités ci-dessus. Durant l'une ou l'autre des quatre années du cycle intermédiaire, les élèves participeront à l'un au moins de ces sports à un niveau qui reflétera leur connaissance approfondie du sport en question. L'enseignant pourra, par ailleurs, inculquer aux élèves les rudiments d'autres sports approuvés.

Sports individuels et avec partenaire

Il est important que l'organisation des classes fournisse l'occasion à tous les élèves de participer activement à des sports qui se pratiquent individuellement ou à deux. Un grand nombre des ces sports sont bien adaptés aux possibilités des élèves du cycle intermédiaire; il suffit que le matériel, les installations, la compétence des enseignants et le nombre d'élèves par classe répondent aux conditions de base. La lutte, la course de randonnée, l'athlétisme, les jeux d'orientation, le «paddleball», le ski de randonnée et le patinage, par exemple, satisfont aux principaux objectifs d'éducation physique du cycle intermédiaire (perfectionnement des aptitudes, amélioration de la condition physique, plaisir de jouer, participation maximale).

D'autres sports de cette catégorie, comme le tir à l'arc, le golf, le badminton et le tennis, seront surtout pratiqués au cycle supérieur.

Gymnastique

Si le programme de gymnastique est bien organisé, il permettra aux élèves d'atteindre et de conserver une bonne condition physique; la gymnastique facilite également l'acquisition d'un bon tonus musculaire, élément clé d'une allure saine et attirante. Elle enseigne le contrôle de soi, la dextérité, la confiance en soi, l'estime de soi, la souplesse d'esprit, l'adaptabilité et la discipline personnelle. Le programme sera exigeant, varié et appelé à répondre aux besoins de chacun; ainsi, les élèves pourront trouver du plaisir et s'épanouir en pratiquant la gymnastique.

Les enseignants du cycle intermédiaire ont le choix entre trois types de programmes de gymnastique : la gymnastique du programme olympique; la gymnastique éducative et la gymnastique rythmique moderne. Le choix du programme dépend des priorités et des aptitudes de l'enseignant ainsi que de la disponibilité des agrès et appareils. Quel que soit le type de programme choisi, la classe sera organisée de façon à multiplier, pour chaque élève, les occasions de triompher des difficultés de la gymnastique et d'en éprouver du plaisir.

La connaissance des principes des mouvements doit avoir été assimilée durant les cycles primaire et moyen. Grâce à l'exploration d'une gamme d'aptitudes et d'exercices progressifs et suivis, l'élève doit avoir compris le fonctionnement du corps. Il aura appris à commander et à contrôler les mouvements de son corps dans un grand nombre d'exercices. Cette expérience permet à l'élève de participer de façon plus efficace aux séances de gymnastique. Le programme du cycle intermédiaire prolongera les progrès amorcés aux cycles primaire et moyen et sera suffisamment vaste et progressif pour bien s'intercaler entre les programmes des cycles moyen et supérieur. L'élève doit parvenir à une plus grande maîtrise et à une plus grande qualité et efficacité de mouvements qu'au cycle moyen.

La gymnastique du programme olympique nécessite la réalisation de mouvements et d'enchaînements de mouvements au sol et aux agrès régis par des normes officielles. Grâce à la popularité croissante de ce sport depuis quelques années, les élèves du cycle intermédiaire désirent souvent travailler aux différents agrès olympiques. Les mouvements doivent être appris progressivement; les élèves doivent toujours avoir le temps voulu pour pratiquer et perfectionner un mouvement, avant de passer à un mouvement plus difficile. Chaque mouvement nécessite l'apprentissage de techniques de «repérage». De par sa nature, un programme de gymnastique olympique nécessite un encadrement très précis des élèves et des connaissances particulières de la part de l'enseignant.

La gymnastique éducative ne comporte aucun mouvement officiel. Les élèves doivent aborder et approfondir un grand nombre de thèmes, d'aptitudes et d'enchaînements. Les aptitudes et l'efficacité sont acquises par les élèves au fur et à mesure qu'ils multiplient l'apprentissage de nouveaux mouvements, en s'efforçant d'inventer et de sélectionner leurs propres réponses aux nombreuses tâches qu'on leur confie. Bien que ce type de programme ne nécessite pas d'agrès en particulier, on se servira de ceux disponibles, même ceux dont l'utilisation est très difficile, afin d'amener les élèves à réaliser pleinement leurs talents. L'enseignant encouragera les élèves à expérimenter diverses formes de mouvements pour créer des enchaînements intéressants au sol et aux agrès.

Dans ces deux types de programme, les élèves doivent être encouragés à :

– améliorer la qualité de leur performance;

– effectuer des exercices de plus en plus difficiles;

– augmenter la diversité des exercices;

– combiner avec imagination exercices et acrobaties;

– augmenter la complexité des enchaînements, individuellement, par deux et en petits groupes;

– augmenter la précision et l'enchaînement des mouvements;

– réaliser des exercices complexes sur plusieurs agrès difficiles.

La gymnastique rythmique moderne se compose d'un grand nombre de mouvements fonctionnels et expressifs effectués harmonieusement en musique. Toutes les parties du corps sont utilisées. Les aptitudes locomotrices rythmiques, les étirements et les mouvements de relaxation prédominent dans cette discipline très expressive. On utilise fréquemment de petits instruments, tels que des cordes à sauter, des cerceaux, des foulards, des balles, des bâtons et des rubans, pour amplifier le mouvement et développer la confiance en soi, la relaxation et le plaisir d'effectuer les exercices. La beauté, la grâce, la précision et la fluidité des mouvements sont augmentées par l'accompagnement musical. La gymnastique rythmique moderne est un moyen efficace de perfectionner, de façon très agréable, les diverses composantes d'une bonne condition physique. Cette activité correspond parfaitement aux objectifs du programme d'éducation physique du cycle intermédiaire.

La sécurité est un élément important de tout programme de gymnastique. Les enseignants et les élèves respecteront les règles de sécurité suivantes :

– Les agrès satisferont à des normes de sécurité acceptables et seront régulièrement inspectés.

– Tous les mécanismes de blocage seront vérifiés avant leur utilisation.

– La disposition de l'équipement ne représentera aucun danger et tiendra compte de l'enchaînement des mouvements.

– L'espace au sol, autour des appareils, sera suffisamment dégagé pour que l'utilisation des appareils ne représente aucun danger; ainsi, dans les sauts, la réception au sol doit se faire loin d'un mur ou de tout autre obstacle.

– On disposera le nombre voulu de tapis de chute autour des appareils et on veillera à ce que les tapis ne soient ni disjoints ni superposés.

– Lorsque l'on utilise des rembourrages, on les disposera avec soin et on veillera à ce qu'ils ne puissent glisser en cas de choc.

– Les élèves auront à leur disposition du carbonate de magnésium et des protège-mains pour éviter que leurs mains ne glissent.

– On interdira aux élèves d'utiliser les agrès sans supervision.

– La hauteur de l'équipement sera proportionnelle au niveau d'apprentissage et dépendra des mouvements exécutés.

– La partie d'enseignement théorique du programme traitera des «méthodes de repérage».

– On montrera aux élèves comment s'aider mutuellement pour effectuer les mouvements, tout en leur faisant bien comprendre la différence entre aider et «repérer».

– On interdira aux élèves le port de bijoux ou de vêtements lâches durant les séances de gymnastique.

Danse

La danse, façon agréable de parvenir à une bonne condition physique et de la conserver, offre en outre d'excellentes occasions de perfectionner le sens du rythme. Elle est le point de départ de contacts sociaux et permet l'expression individuelle. Elle constitue une façon saine de se détendre et de se distraire. Les quatre catégories de danse bien adaptées aux élèves de ce niveau sont décrites ci-dessous.

Le quadrille (danse à quatre) et les danses de société sont des formes agréables d'activité physique en société. Elles s'adaptent bien aux classes mixtes. L'élève apprend à bien se comporter physiquement et socialement, dans un contexte naturel. Il acquiert une plus grande confiance en soi au fur et à mesure qu'il améliore ses techniques de danse. Le quadrille est particulièrement populaire; on doit l'enseigner en 7e et 8e année, puis en 9e et 10e année. Les danses de société figureront au programme de 9e et 10e année, mais peuvent figurer au programme dès la 7e et la 8e année. Ces danses comprennent la valse, la polka, le fox-trot, la rumba, la samba et le cha-cha-cha.

Les danses folkloriques et historiques sont un moyen d'enseigner aux élèves les traditions d'autres pays. Elles peuvent aider les élèves à comprendre et à apprécier les gens d'autres cultures. Les figures, les pas, les techniques et l'authenticité sont tous d'importants éléments des danses folkloriques. Leur beauté, leur forme et leur précision développent la sensibilité et le sens esthétique des élèves. Les possibilités de corrélation entre le programme de danse et les cours d'histoire, de géographie, d'études familiales, de théâtre, de français et de langues modernes sont nombreuses. L'éventail des danses folkloriques est suffisamment vaste pour trouver des exemples adaptés à toutes les années du cycle intermédiaire. Si le programme s'inspire de la composition ethnique de la communauté, il intéressera tout particulièrement les élèves et pourra stimuler l'enthousiasme de la communauté pour la danse.

Le jazz moderne est très populaire auprès des élèves de toutes les années du cycle intermédiaire; il leur permet de créer leur propre chorégraphie. Il les aide à perfectionner leur sens des rythmes fortement marqués et à discipliner leur corps pour en faire un instrument de communication. Le jazz moderne est particulièrement bon pour les activités locomotrices, l'équilibre, la souplesse, la coordination, la précision et l'aisance de mouvements; il favorise l'apprentissage d'exécutions chorégraphiques à deux ou en groupe. La musique populaire moderne correspond bien à ce type de danse et stimule la créativité chez les élèves.

La danse créatrice et la pantomime permettent aux élèves de réagir émotivement à un grand nombre de stimuli. L'expression étant affective et spontanée, ce genre de danse ne devrait être introduit que par les enseignants ayant l'expérience voulue. Le mime et le mimodrame permettent aux participants de voir les rapports humains sous un angle nouveau et donc de communiquer par de nouveaux moyens avec le monde extérieur. Plus les talents de communication non verbale de l'élève augmentent et son mouvement expressif se perfectionne, plus le mime se rapproche de la danse, augmentant ainsi l'élément esthétique.

Classes de plein air

Les classes de plein air se définissent comme un apprentissage en plein air et une découverte de la nature. Cette forme d'enseignement est interdisciplinaire par essence, bien que certaines aptitudes et expériences puissent s'acquérir et se vivre par l'étude d'un seul domaine. Dans le cadre d'un programme d'éducation physique et d'hygiène, les classes de plein air regroupent des activités aux buts divers : découvertes, exercice physique, esthétique, acquisition d'aptitudes.

Installations et équipement. Les classes de plein air peuvent durer une simple leçon, une demi-journée, une journée entière, ou plusieurs jours. L'importance de la classe détermine le type d'installations et d'équipement utilisables. Si le programme se déroule dans l'enceinte de l'école ou aux alentours, on le complétera par des films, des diapositives et des conférences. L'enseignant peut transposer certaines activités de plein air en activités de gymnase ou de cour d'école par des simulations. Cependant, sur le plan de l'intérêt, de l'exactitude et du plaisir retiré, les activités simulées ne peuvent réellement se comparer avec les activités de plein air. L'école pourra partager l'équipement avec d'autres écoles, le louer ou se le procurer auprès d'organismes qui présentent des programmes comparables.

Sécurité. Les techniques de sécurité propres aux activités de plein air feront l'objet d'une planification, d'une application et d'un apprentissage rigoureux. Le programme aiguisera, chez les élèves, le sens de la sécurité individuelle et collective et leur fera prendre conscience de la responsabilité du groupe par rapport aux individus. La sécurité dans les programmes de classes de plein air ne sera jamais assez accentuée. Les parents et les tuteurs des élèves participant à des classes de plein air seront prévenus de la nature du programme. S'il nécessite le transport en dehors de l'école ou des voyages prolongés, l'école obtiendra le consentement préalable des parents ou du tuteur.

Protection de l'environnement. Les classes de plein air ont un autre avantage : l'étude pratique de la protection de l'environnement. L'utilisation raisonnable des ressources naturelles peut s'enseigner sous plusieurs formes : les règles à respecter en camping, la préservation des sous-bois, des nouveaux arbres, de la faune et le respect de la propreté du milieu naturel.

Programme. Le programme se composera d'expériences *progressives* du jardin d'enfants à la 13e année. Ceux qui mettent au point les programmes tiendront compte des expériences précédentes et des programmes des classes supérieures afin que les expériences et les aptitudes puissent être structurées en fonction d'une progression efficace. Le programme de 7e et 8e année est plus efficace si on l'intègre à d'autres sujets; on peut, par exemple, y joindre des aptitudes de plein air, l'étude de marais, la climatologie et la météorologie, la science de l'orientation, l'étude des sols et des roches, l'histoire des terres et des eaux, les arts, la peinture, la prose et la poésie bucoliques, l'identification des plantes et des animaux, l'étude des aliments comestibles dans la nature et les mesures mathématiques. Les programmes de 9e et 10e année peuvent s'intégrer à d'autres matières, mais on doit les orienter davantage vers l'activité physique.

Les classes de plein air peuvent inclure les activités suivantes : le camping, le canotage, l'orientation, le cyclisme, les randonnées à pied, «la débrouillardise», la raquette, le patinage, le ski de randonnée et l'apprentissage de la vie dans la nature et les techniques de survie. On ne peut ajouter l'escalade ou l'alpinisme à la liste qu'avec l'autorisation expresse du conseil ou des principaux membres du conseil.

L'enseignant s'efforcera de créer dans les classes de plein air une atmosphère qui se prête à la constitution d'un vrai groupe, à la confiance et à la collaboration. Le système de groupes de deux doit être adopté dans les randonnées, les jeux d'orientation en forêt et les activités nautiques. Les programmes, les expériences et les voyages exigent une planification minutieuse. Les enseignants désirant entreprendre ce type de programme se soumettront eux-mêmes à un entraînement professionnel intensif. Ils profiteront de ces classes de plein air pour établir des relations positives et efficaces avec les élèves.

Sports nautiques

Les sports nautiques et la sécurité sur l'eau feront partie intégrante du programme d'éducation physique et d'hygiène pour tous les élèves du cycle intermédiaire, si l'école dispose des installations et du personnel compétent. Pour pouvoir enseigner les sports nautiques à l'école, les enseignants satisferont aux conditions imposées par la section de la loi sur la santé publique (Public Health Act) concernant les piscines publiques. Nous conseillons aux enseignants et aux administrateurs de se procurer une copie des derniers règlements auprès de la librairie du gouvernement de l'Ontario, 880, rue Bay, Toronto (Ontario), M7A 1N8.

L'acquisition de connaissances et d'aptitudes en matière de sécurité sur l'eau est un important atout, susceptible de sauver bien des vies. La participation régulière et active à un programme de natation est une façon agréable d'acquérir et de conserver une bonne forme physique. Le programme de sports nautiques peut contribuer beaucoup au développement global de l'individu et lui fournir des connaissances qu'il peut facilement conserver et utiliser plus tard pendant ses loisirs, en dehors de l'école.

On enseignera et on fera pratiquer les méthodes de sécurité au début du programme, puis on les incorporera à chaque leçon. Une règle de sécurité essentielle consiste, après chaque leçon, à faire le tour de la piscine. Le moniteur fera le tour complet de la piscine pour vérifier si tous les élèves sont bien sortis de l'eau et ont quitté les abords de la piscine. Chaque leçon comprendra l'apprentissage d'aptitudes et de connaissances de sécurité nautique. Les élèves, quel que soit leur talent de nageur, apprendront également les techniques de sauvetage.

Comme la plupart des classes sont hétérogènes, l'enseignant planifiera les leçons en conséquence. Durant la première leçon à la piscine, l'enseignant évaluera le niveau d'aptitude de chaque élève. De même que dans les autres parties du programme d'éducation physique, il utilisera un vaste éventail de méthodes d'enseignement et de matériel d'apprentissage. Il importe également d'utiliser les élèves doués comme conseillers pour enrichir le programme.

Si certains élèves ne participent pas activement à la leçon, ils peuvent tout de même, s'ils sont en maillot de bain, jouer un rôle auxiliaire. Ils aideront les autres élèves, s'occuperont du matériel et des fiches de travail, ou participeront à des activités de sécurité nautique exécutées sur le bord de la piscine.

Les nages de base et les principes de flottabilité constituent les éléments essentiels d'un programme scolaire de sports nautiques. Les novices s'exerceront dans des eaux peu profondes. L'adaptation à des eaux plus profondes constitue, tout naturellement, l'étape suivante. Lorsque les élèves ont acquis les aptitudes fondamentales et qu'ils peuvent maîtriser les nages de base et se débrouiller en eau profonde, ils se perfectionneront dans d'autres sports nautiques.

Si le temps le permet, on inclura les éléments supplémentaires suivants dans le programme de sports nautiques des élèves du cycle intermédiaire :

- natation de survie et hypothermie
- nouveautés et jeux d'équipe dans l'eau
- natation de compétition
- plongeon
- nage synchronisée
- plongée libre (masque, tuba et palmes)



Évaluation

L'évaluation consiste à recueillir l'information dont l'enseignant a besoin pour déterminer la valeur et l'efficacité des programmes et les résultats de l'élève.

Évaluation du programme. Un programme d'éducation physique est valable et efficace s'il permet d'en réaliser les objectifs. Si l'amélioration de la condition physique est l'un des objectifs fixés, l'évaluation prouvera que la forme physique de la majorité des élèves s'est réellement améliorée. Par contre, l'absence de progrès déclenchera l'analyse détaillée des expériences d'enseignement et d'apprentissage, afin de découvrir les raisons de l'inefficacité du programme. Le programme sera alors revu. Les enseignants et les rédacteurs de programme évalueront continuellement le succès des programmes en fonction des objectifs, afin d'assurer leur efficacité.

Évaluation des résultats de l'élève. L'évaluation apportera des renseignements à l'élève, aux parents et à l'enseignant; elle ne s'effectuera qu'en fonction des objectifs d'enseignement. L'élève connaîtra de façon précise ses performances et ses progrès évalués. Voici quelques éléments de performance et de progrès que l'on peut inclure dans l'évaluation :

- degré de condition physique
- degré d'aptitudes et de progrès
- attitude, participation et enthousiasme
- acquisition et application des connaissances
- compréhension des principes du mouvement
- interaction avec les camarades

On peut utiliser plusieurs techniques d'évaluation en éducation physique, mais certaines conviennent mieux que d'autres, selon les éléments évalués. Voici certaines techniques particulièrement efficaces pour les applications mentionnées :

1. *Acquisition et perfectionnement d'aptitudes*

a) Liste de vérification : vérifier, sur une liste sommaire, les aptitudes que l'on a essayé d'inculquer à l'élève
b) Notation :
– notation de 1 à 10 des résultats d'un élève dans diverses activités
– indication des résultats : satisfaisants ou non satisfaisants
– description du niveau des aptitudes : au-dessous de la moyenne, moyenne, au-dessus de la moyenne
c) Notation de A à E : utilisation de lettres pour évaluer les résultats :
A – excellent B – bien C – passable D – médiocre E – insuffisant
d) Attribution de notes ou de lettres pour certains éléments d'aptitude; par exemple, le service au volley-ball :
– technique satisfaisante .... 5 points
– passage au-dessus du filet .... 3 points
– envoi du ballon dans un carré déterminé .... 2 points
Total .... 10 points
e) Commentaires : brève description des expériences auxquelles a participé l'élève, avec évaluation de ses résultats
f) Notation par rapport à la moyenne : évaluation en percentile du reste du groupe

g) Évaluation de l'aisance d'exécution : vérification de la progression de l'aisance d'exécution
h) Méthode par contrat : les critères sur lesquels s'étaient expressément entendus l'enseignant et l'élève ont été remplis

2. *Évaluation de la condition physique et de son amélioration*

Tests de condition physique, normalisés et périodiques :

– prix d'efficience physique du Canada

– course de 12 minutes en travail aérobie

– tests de motricité (pour les groupes hétérogènes)

– autres séries de tests ou techniques de mesure individuelle de condition physique (capacité pulmonaire maximale, pouls, administration du test de mesurage de la couche adipeuse (skin-fold calipers)

Théoriquement, les élèves et les parents devraient être informés des facteurs de condition physique évalués par les tests. Ils devraient également recevoir l'interprétation des résultats des tests. Des réévaluations fréquentes seront effectuées, afin de pouvoir établir des comparaisons.

3. *Acquisition et compréhension des données concrètes*

a) Petites interrogations orales ou tests écrits, notés ou évalués par des lettres (vérification de la connaissance des règlements sportifs, de la façon de pratiquer les sports et des règles d'éthique)
b) Tâches qui exigent l'interprétation et l'application des données apprises
c) Courtes interrogations orales

4. *Enthousiasme, attitude, participation*

Évaluation subjective :

– excellent, bien, passable, médiocre

– satisfaisant – insuffisant

– complet – incomplet

– évaluation de 1 à 10

– commentaires écrits

– évaluation de la contribution de l'élève aux travaux et réalisations de groupe (peut inclure les observations de l'enseignant de même que celles des camarades de l'élève)

Quelles que soient les méthodes d'évaluation employées, on doit tenir compte de plusieurs facteurs :

– Les élèves sauront exactement quels sont les éléments évalués.

– On exhortera les élèves à évaluer leurs propres résultats.

– L'évaluation sera constructive; elle renforcera l'image que se fait l'élève de lui-même et l'encouragera à progresser.

– L'évaluation ne devra jamais décourager ni rabaisser un élève; un élève ne sera jamais critiqué ou rabaissé devant ses camarades à la suite d'une évaluation négative.

– Les techniques utilisées seront compatibles avec le temps disponible; le programme ne souffrira pas de l'utilisation de méthodes complexes d'évaluation qui prennent trop de temps.

– Les méthodes employées par l'enseignant doivent être valables, c'est-à-dire qu'il ne doit s'en servir que pour mesurer les éléments qu'elles sont destinées à mesurer.

– Les procédés d'évaluation comprenant une évaluation *objective* sont généralement plus précis et valides. Cependant, l'évaluation *subjective* d'un enseignant spécialiste dans la matière a une valeur intrinsèque qui complète bien les autres formes d'évaluation.

– Une lettre ou une note ne peuvent pas donner une évaluation précise de tous les éléments de progrès et des résultats obtenus par l'élève en éducation physique. Si on s'en sert, on les accompagnera d'une évaluation détaillée qui sera communiquée sur demande aux élèves et aux parents.

Cas spéciaux et solutions

L'apprentissage ne se fait bien que si l'élève a confiance en lui et apprend avec plaisir. L'apprentissage s'intensifie proportionnellement à la croissance de ces deux facteurs. L'éducation physique est un facteur clé d'acquisition de confiance en soi pour l'élève en difficulté. Les recherches montrent qu'une corrélation positive existe entre la coordination des mouvements d'une part et la lecture, l'écriture et la mathématique de l'autre.

Le professeur d'éducation physique et d'hygiène du cycle intermédiaire mettra sur pied des programmes qui permettent à *tous* les élèves de participer à des activités physiques selon leurs habiletés.

Le personnel enseignant et les installations matérielles déterminent l'adaptation des programmes. L'enseignement particulier, établi en fonction de l'individu handicapé, est la réponse au problème des élèves ayant des incapacités particulières ou des limites physiques temporaires. En élaborant les programmes, le professeur d'éducation physique travaillera en étroite collaboration avec des organismes communautaires, le médecin de l'élève, la famille et d'autres conseillers s'il y a lieu. Ces programmes spéciaux viseront à :

– augmenter les aptitudes motrices de base de l'élève;

– perfectionner au plus haut point possible la condition physique de l'élève;

– stimuler chez l'élève le désir d'améliorer régulièrement sa condition et ses aptitudes physiques;

– donner à l'élève une meilleure perception de son corps;

– aider l'élève à se revaloriser;

– expliquer à l'élève handicapé la nature de son incapacité et ses limites, tout en insistant sur ses possibilités.*

On examinera les activités ci-dessous avant d'élaborer un programme particulier. Elles ne limiteront pas le recours aux connaissances et expériences de l'enseignant, mais fourniront le fondement d'un programme «bâti sur mesure» et satisfaisant pour un élève ayant des difficultés particulières.

– Les sports nautiques développent le tonus musculaire sans forcer sur les articulations et permettent d'acquérir une bonne condition physique.

– La gymnastique et la trampoline permettent d'effectuer une gamme variée de mouvements. La trampoline est un excellent moyen d'améliorer les aptitudes de base suivantes : orientation dans l'espace, équilibre, latéralité et sens de la direction. Il faut *toujours* prendre des mesures de sécurité lorsqu'on l'utilise.

* Vanier et Fait, *Teaching Physical Education in Secondary Schools*, 4e éd., Toronto, W.B. Saunders, 1975, p. 408.

– Les poids et haltères permettent de développer des groupes musculaires précis et d'améliorer l'image que l'on se fait de soi-même.

– La manipulation de balles et ballons aide à développer la coordination main-oeil, à augmenter le champ de vision et à bien suivre les trajectoires.

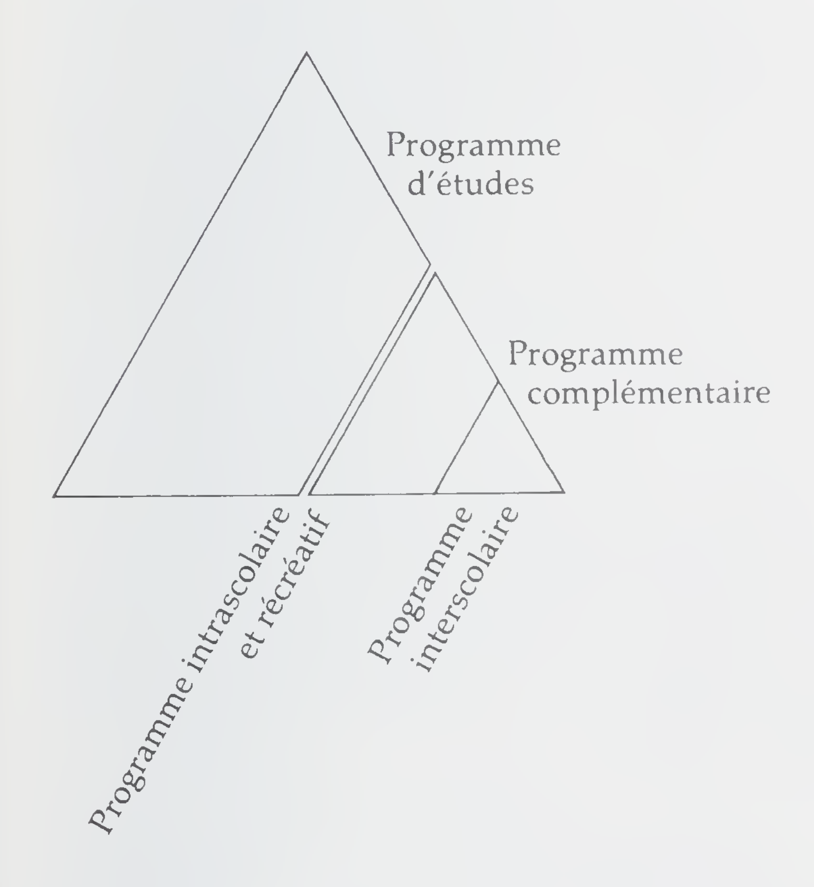
– Les jeux peu compliqués et les courses à obstacles sont l'occasion pour les élèves handicapés d'améliorer l'aisance de leurs mouvements et de leur orientation dans l'espace.

– La danse, outre ses vertus sociales, permet de perfectionner un grand nombre d'aptitudes de base mentionnées ci-dessus.

Les professeurs d'éducation physique ne devraient pas sous-estimer la valeur de la musique dans les activités précédentes. L'utilisation de la musique pour accompagner la pratique des sports nautiques, la trampoline, la manipulation de ballons et la danse contribue à perfectionner la coordination des mouvements.

Programmes complémentaires

Le terme *programme* regroupe toutes les expériences d'apprentissage proposées aux élèves sous les auspices de l'école et du conseil. Il englobe à la fois les programmes d'études et les programmes complémentaires. Le terme *complémentaire* correspond aux parties du programme d'éducation physique souvent appelées programme interne ainsi qu'au programme interscolaire et aux activités de loisir. Tout programme complémentaire proposé aux élèves complétera le programme d'études et contribuera à la réalisation des objectifs de l'école et du programme d'éducation physique.



En planifiant un programme complémentaire, les écoles s'efforceront d'obtenir la collaboration des autorités municipales et le droit d'utiliser les installations publiques. L'utilisation conjointe des installations scolaires et des installations de la communauté représente un avantage pour tous.

Les programmes intrascolaires se prêtent aussi bien aux activités mixtes que séparées.

Les compétitions interscolaires peuvent permettre aux élèves doués en éducation physique de progresser. D'autres activités interscolaires peuvent intéresser tous les élèves (jamborees et festivals, par exemple).

Les programmes de loisirs promouvront l'activité physique. Ils encourageront aussi l'acquisition d'aptitudes sociales. Les programmes d'activités de loisir (par exemple , ski, curling, voile, tennis) seront approfondis, en général, durant le cycle supérieur. Cependant, on peut y initier les élèves et leur inculquer les techniques de base avant la fin du cycle intermédiaire.

Les élèves pourraient retirer de nombreux avantages d'activités de loisir passives telles que les concerts ou les pièces de théâtre, les cartes ou les échecs, les timbres et la télévision. Ces activités, cependant, ne se prêtent pas à la réalisation des objectifs du programme d'éducation physique et d'hygiène.





Hygiène

L'élève du cycle intermédiaire a besoin de comprendre les transformations physiques, mentales, affectives et sociales qui accompagnent sa croissance. Il doit acquérir une attitude saine à cet égard.

Objectifs

Le programme d'hygiène a pour objectifs d'aider l'élève :

– à comprendre l'importance d'une bonne forme physique et d'une bonne santé;

– à se fixer un système personnel de valeurs;

– à augmenter sa confiance en soi et à rehausser l'image qu'il se fait de lui-même;

– à acquérir une certaine autonomie, tout en comprenant l'importance de l'interdépendance et du sens des responsabilités;

– à comprendre la sexualité humaine;

– à comprendre les informations et les notions contenues dans le cours;

– à établir des relations satisfaisantes avec ses camarades.

Planification du programme d'hygiène

Les enseignants feront preuve de goût, de discrétion, de tact et de sensibilité lorsqu'ils traitent de certains sujets concernant la famille, la croissance et le développement humains, la sexualité, l'échelle des valeurs et les maladies vénériennes. Ces sujets ne seront abordés que dans le contexte d'un programme complet et bien planifié.

Les chefs de section, les directeurs d'école et les superviseurs doivent connaître le contenu et les méthodes du programme élaboré par chaque école. Les parents seront également mis au courant du contenu général, des méthodes et de l'objet du cours.

Les planificateurs du cours d'hygiène du cycle intermédiaire feront preuve d'empathie envers les élèves, à la fois sur le plan individuel et sur celui de la classe.

Les cours seront élaborés en fonction des besoins du groupe et de la communauté ainsi que des intérêts des élèves. Ils seront dynamiques et pertinents et mettront l'accent sur l'évaluation des choix possibles concernant la santé et les conséquences probables. Les sujets seront traités avec rigueur sans pour autant trop s'éloigner de l'image que se fait l'élève de lui-même ni l'effrayer.

Le tableau suivant des domaines d'étude du programme d'hygiène établit l'importance à donner à chaque sujet, durant les différents cycles du programme scolaire. Dans le cadre général des objectifs du présent document, les autorités scolaires locales assument la responsabilité du choix des domaines étudiés et de l'importance relative qui leur est accordée.*

Les domaines pour lesquels on a indiqué une forte concentration seront examinés en premier lors de la planification du cours d'hygiène; on les exploitera en fonction des priorités locales. Lorsque le temps le permet, les enseignants pourront aborder, sans entrer dans les détails, les domaines suggérés à cet effet.

* *Remarque.* Ce tableau contient certains changements par rapport au programme-cadre du cycle supérieur de 1975. Dans ces cas, le tableau du programme-cadre du cycle intermédiaire prévaut.

Domaines d'étude

	Domaines	J-3	4-6	7-8	9-10	11-12
1.	Processus de la vie	I-B	F	M	M	M
2.	Familles humaines	I	B	B	B	F
3.	Personnalité	I	B	F	A	F
4.	Anatomie et physiologie	I	B	F	A	A
5.	Croissance humaine	I	B	F	F	A
6.	Sexualité	I	B	B	F	F
7.	Hygiène dentaire	I	B	F	A	M
8.	Alcool	I	B	F	F	A
9.	Tabac	I-B	F	F	A	M
10.	Drogues et médicaments	I-B	B	F	A	A
11.	Sécurité	I-B	B	F	A	M
12.	Premiers soins	M	I	B	F	A
13.	Nutrition	I-B	F	F	A	A
14.	Échelle de valeurs	M	I	B	F	F
15.	Hygiène communautaire	I	B	B	B	B
16.	Hygiène du consommateur	M	I	B	F	F
17.	Condition physique	I	B	B	F	A
18.	Maladies vénériennes	M	I-B	F	F	A
19.	Stress	M	M	I	B	F
20.	Communications	M	M	I-B	F	F
21.	Sentiments	I	B	F	A	A

M – Traitement minimal B – Données de base A – Approfondissement
I – Initiation F – Forte concentration

Idéalement parlant, l'élève qui entre au cycle intermédiaire devrait déjà posséder, selon le niveau d'approfondissement indiqué dans le tableau, les connaissances, les notions et les aptitudes définies ci-dessous :

Schéma du programme des cycles primaire et moyen

Processus de la vie. L'enseignant traitera du processus de vie des plantes, des fleurs, des poissons, des oiseaux et des animaux. Les similitudes seront notées, mais surtout les différences essentielles entre les processus de la vie humaine, animale ou végétale.

Familles humaines. Les différentes sortes de familles, les besoins auxquels répondent les familles, les relations, le rôle et les responsabilités des membres de la famille sont autant de thèmes qui se prêtent au sujet. Les enseignants éviteront de stéréotyper le rôle des sexes dans cette unité et dans les unités semblables.

Personnalité. La connaissance positive de soi et de sa propre valeur constituera le thème de cette étude. L'enseignant traitera du caractère unique de chaque personne. Il soulignera la nécessité de vivre des moments paisibles et privés, essentiels à son bien-être et à celui des autres. De plus, il étudiera le problème que pose l'influence d'un groupe sur sa propre individualité. La discussion portera aussi sur le sens de l'autonomie et des responsabilités.

Anatomie et physiologie. L'enseignant transmettra aux élèves une compréhension de base des mécanismes de division cellulaire et de différenciation (hérédité), des tissus, des organes et systèmes, de la structure et des fonctions de base du corps humain.

Croissance humaine. À la fin du cycle moyen les élèves devraient posséder le vocabulaire de base et la terminologie permettant de participer à des discussions et de communiquer sur des sujets tels que la sexualité, la croissance et le développement humains. Les élèves doivent avoir étudié les similitudes et les différences physiques entre hommes et femmes, les modes de développement (physique, mental, social), les menstruations (physiologie de base et hygiène), la conception, le développement prénatal, le processus normal d'enfantement, l'accouchement de jumeaux et l'allaitement au sein.

Sexualité. Ce domaine d'étude portera surtout sur le respect de soi et des autres, sur les caractéristiques de la masculinité et de la féminité, en insistant davantage sur la personnalité que sur les rôles stéréotypés de chaque sexe.

Hygiène dentaire. L'enseignant traitera des sujets suivants : la structure des dents, les types de dents et leur rôle; les produits chimiques qui protègent les dents; l'importance d'un régime alimentaire; les examens réguliers par un dentiste; le brossage des dents, le passage du fil de soie et l'utilisation de fluorure; la nature et la prévention des caries et de la mauvaise haleine.

Alcool. L'enseignant fera un exposé sur les sortes d'alcool et leurs effets généraux et désavouera le bien-fondé des messages du type «rendez votre vie agréable avec . . .» auxquels sont constamment exposés les jeunes gens. L'enseignant présentera aux élèves les notions de base sur les sujets suivants : alcool et nutrition, alcool et santé, alcool et loi.

Il est important d'approfondir la question de l'ébriété au volant au cycle intermédiaire. Les cycles primaire et moyen doivent fournir à l'élève des bases solides sur l'alcool avant d'aborder le problème de l'ivresse au volant.

Tabac. L'élève doit recevoir une explication assez approfondie de la pharmacologie du tabac. On peut exposer les effets à long terme, mais on insistera surtout sur les effets immédiats sur la santé et sur le corps humain. On parlera plus de la morbidité que de la mortalité et on traitera des aspects esthétiques, du coût, de l'exemple des camarades et des adultes, des raisons pour lesquelles on commence et on continue de fumer et de l'accoutumance. La description et l'examen de la valeur des procédés employés par les maisons de publicité devraient également être abordés aux cycles primaire et moyen.

Drogues et médicaments. Les avantages et les propriétés médicales et analgésiques de certains médicaments et drogues seront bien précisés. L'enseignant traitera, comme pour l'alcool, des notions de mauvaise utilisation et d'abus. Il discutera avec ses élèves de l'utilisation de drogues par les jeunes, à l'école et dans la communauté. La pharmacologie des drogues ne doit pas constituer un centre important d'intérêt.

Sécurité. On insistera sur la prévention des accidents et sur les règles de sécurité à respecter à la maison, à l'école et dans la communauté. La sécurité au foyer portera surtout sur les médicaments, les poisons, les incendies, les appareils électriques et tout autre risque d'accident. La

sécurité à l'extérieur portera sur les règles de base de sécurité concernant l'eau et la glace, le cyclisme, la motoneige, le patinage et la luge. On préviendra les élèves du danger de monter dans des voitures, d'entrer dans des bâtiments ou de s'aventurer dans des zones désertes avec des étrangers. On veillera à ce que les enfants soient bien prévenus, en évitant cependant de les effrayer ou de les angoisser inutilement.

Premiers soins. L'étude des premiers soins en cas d'accident serait prématurée aux cycles primaire et moyen. On insistera sur l'importance d'aller chercher du secours et de la façon de s'y prendre lors d'un accident. L'étude portera sur les premiers soins à se donner en cas d'empoisonnement, de coupure, de bleu et de coup, de piqûre d'insecte et de gelure. (De façon générale, les enseignants s'efforceront d'obtenir le concours d'organismes communautaires tels que l'Ambulance Saint-Jean, la division ontarienne de la Croix-Rouge canadienne et la Société de la Croix-Rouge de la Jeunesse pour le programme complet de premiers soins, de prévention des accidents, de sécurité sur terre et sur eau.)

Nutrition. Cette étude doit porter sur les pratiques d'alimentation saine, les grandes classes d'aliments, les aliments qui facilitent la croissance, le processus de digestion et les effets des sentiments et des émotions sur la digestion. L'enseignant doit examiner les habitudes nutritionnelles et alimentaires des élèves de la classe. Il insistera sur l'importance d'un petit déjeuner nutritif.

Échelle de valeurs. La compréhension et l'application d'une échelle de valeurs peuvent être intégrées au cours par l'enseignant s'il le juge à propos. Il exposera les données de base des méthodes de résolution de problèmes et de prise de décision.

Hygiène communautaire. On mettra l'accent sur l'hygiène communautaire, sur l'environnement et sur sa protection. L'enseignant présentera le rôle des organismes publics et privés qui travaillent au maintien de l'hygiène communautaire ainsi que celui des services d'hygiène scolaire. Le sujet servira d'introduction à l'écologie humaine.

Hygiène du consommateur. Le sujet sera traité superficiellement aux cycles primaire et moyen.

Condition physique. Les programmes d'hygiène des cycles primaire et moyen donnent une vue générale du sujet. À ce stade, la condition physique est abordée de façon pratique et expérimentale. Elle constitue, par contre, un centre d'intérêt important du programme d'éducation physique. Les notions élémentaires d'hygiène seront reliées au programme des activités.

Maladies vénériennes. Aux cycles primaire et moyen, on ne traitera pas le sujet en profondeur. On insistera cependant sur le fait que certaines maladies sont contagieuses.

Stress. Aux cycles primaire et moyen, le sujet importe peu.

Communications. Les aptitudes à communiquer dans les cycles primaire et moyen seront intégrées aux vingt autres domaines d'étude. On insistera sur l'art de bien écouter, sans en faire cependant une unité d'étude.

Sentiments. Les notions élémentaires sur les sentiments seront incorporées dans les autres domaines d'étude mais on pourra les introduire directement dans certains cas.

Schéma du programme de 7e et 8e année

Si les élèves qui entrent en 7e année ne possèdent pas les connaissances et les notions normalement enseignées dans les cycles primaire et moyen, le premier travail de l'enseignant est de les revoir. Voici quelques méthodes pour évaluer le niveau de connaissances des élèves :

– discussions de classe;

– discussions créatrices en petits groupes (discussions 66 ou remue-méninges) orientées vers certains objectifs;

– boîte à questions sur l'hygiène (les élèves peuvent y déposer les questions auxquelles ils aimeraient obtenir des réponses ou les sujets qu'ils souhaiteraient traiter en profondeur);

– prétest (un inventaire des connaissances);

– discussions avec les enseignants des années précédentes;

– courtes compositions;

– familiarisation avec les guides et les cours des années précédentes.

Le contenu du programme du cycle intermédiaire sera la suite logique et l'approfondissement du contenu des programmes des cycles primaire et moyen. Dans de nombreux cas, les domaines généraux et même les sujets particuliers restent les mêmes. C'est la complexité de l'étude, la spécificité et la profondeur du traitement des questions qui permettront aux élèves d'acquérir une formation plus poussée.

Les résumés suivants indiquent une concentration et une orientation appropriées pour chacun des domaines de concentration importante que doivent couvrir les premières années du cycle intermédiaire. Ils ne prétendent pas être exhaustifs.

Personnalité. Face aux changements profonds qui s'opèrent en lui à la puberté, l'adolescent doute souvent de sa valeur. Il importe beaucoup de le rassurer et de lui donner confiance en lui-même. L'enseignant abordera l'influence collective des jeunes de son âge sur sa personnalité. Cette influence contribue à son auto-évaluation. Il faut aussi souligner cependant qu'elle peut avoir des conséquences néfastes si elle modifie son comportement d'une façon socialement inacceptable ou dangereuse. Dans cette étude, on traitera donc du sens de l'autonomie et des responsabilités, des qualités innées de chaque personne, des besoins de la personne et des problèmes de santé propres aux adolescents (croissance physique, apparence, acné et obésité).

Anatomie et physiologie. Ce domaine d'étude porte sur l'hérédité, les mécanismes et procédés de régulation du corps; l'enseignant insistera sur les systèmes nerveux, musculaire, osseux, tégumentaire (peau, ongles, cheveux) et endocrinien. Il introduira également la description du système cardio-vasculaire. La compréhension de base de l'anatomie et de la physiologie est un élément important du cours d'hygiène au cycle intermédiaire. On les enseignera en fonction de la croissance et des problèmes relatifs à la puberté.

Croissance humaine. La majorité des adolescents expérimentent des changements liés à la puberté en 7e et 8e année. C'est la période idéale pour discuter des modifications physiques, mentales, affectives et sociales et des problèmes qui les accompagnent. On présentera la question de la puberté précoce ou tardive et on approfondira les sujets suivants : anatomie masculine et féminine, ovulation, menstruation, fécondation, développement prénatal, processus normal d'accouchement.

Hygiène dentaire. On suggère à l'enseignant de concentrer ses efforts sur ce sujet en 7[e] et 8[e] année. On signalera l'importance de la plaque dentaire dans les cas de carie, de gingivite et de mauvaise haleine. On insistera sur les moyens mécaniques et chimiques qui permettent de combattre et d'éviter ces maladies, sur leur valeur et sur leur efficacité immédiate. L'enseignant parlera également de l'orthodontie, de l'effet de la nutrition sur l'état des dents et des précautions à prendre, particulièrement durant des activités sportives. L'enseignant continuera à insister sur l'importance de soins professionnels et de vérifications régulières par un dentiste.

Alcool. Les thèmes ont changé depuis la publication des programmes-cadres des cycles intermédiaire (1976) et supérieur (1975). Suite à l'évolution récente de la société concernant l'usage de l'alcool, on enseignera plus tôt qu'auparavant les problèmes fondamentaux inhérents à l'usage et à l'abus des boissons alcoolisées. On traitera des problèmes familiaux et communautaires qui en découlent.

Les statistiques révèlent que la consommation d'alcool par les jeunes est un problème sans cesse croissant. On mettra l'accent, durant ces deux années, sur les données concrètes du problème et on inculquera aux élèves les règles à adopter par rapport à l'alcool. Les notions clés dans ce domaine sont les suivantes : une bonne information; l'importance de ne consommer de l'alcool qu'avec modération; la prise de décision; les pressions exercées par les camarades; l'échelle de valeurs et l'image de soi-même. Ces notions influent sur la décision de consommer de l'alcool ou de s'en abstenir.

On introduira la notion d'ébriété au volant et on parlera de ses conséquences possibles, afin de pouvoir approfondir le sujet en 9[e] et 10[e] année.

Tabac. Il s'agit d'approfondir le sujet selon les indications prévues aux cycles primaire et moyen. On insistera sur des prises de décision intelligentes et personnelles et non affectives concernant l'usage du tabac.

Drogues et médicaments. En 7[e] et 8[e] année, il serait à propos de présenter une étude des diverses catégories de médicaments, de leurs effets sur l'humeur et le comportement des usagers et de leur mauvais emploi. Les problèmes personnels engendrés par l'usage des drogues et leurs effets sur la famille et la société feraient l'objet d'une analyse critique en classe. On se pencherait également sur les causes des abus et les différentes façons de se comporter à cet égard.

Sécurité. Les règles de sécurité s'appliqueront aux besoins immédiats et aux motivations des élèves ainsi qu'aux besoins locaux de la communauté. L'enseignant traitera les sujets suivants : auto-stop, garde d'enfants, bicyclettes, armes à feu, eau, bateaux, rouli-roulant, bois et forêts, motoneiges, ski, patinage et précaution à prendre sur la glace.

Nutrition. L'enseignant rattachera l'étude de la nutrition à la bonne forme générale, à un régime équilibré, à la surveillance de son poids, aux habitudes alimentaires indispensables et aux aliments naturels. On pourrait y inclure l'explication du système des calories; l'influence des divers types de culture et d'ethnie sur les habitudes alimentaires; la relation entre les habitudes alimentaires et la santé, l'apparence physique et la personnalité. L'enseignant pourra également parler des habitudes alimentaires des adolescents canadiens. Il approfondira les divers domaines déjà étudiés au cycle moyen.

Maladies vénériennes. Le principal objectif d'une étude des maladies vénériennes dans les 7e et 8e années est de familiariser les élèves avec les données de base en la matière. On étudiera les diverses maladies vénériennes et leurs conséquences; l'importance de déceler rapidement les symptômes et de se faire soigner le plus tôt possible; la nécessité de continuer le traitement jusqu'à la guérison. Les élèves seront mis au courant de l'aide qu'ils peuvent recevoir dans la communauté. L'enseignant abordera également l'aspect moral de la question.

Sentiments. La puberté engendre non seulement de profonds changements physiques chez l'adolescent mais encore des sentiments intenses et troublants auxquels il attache beaucoup d'importance. Par conséquent, les discussions porteront sur le rapport entre la biologie et les sentiments, les définitions et les formes d'expression des sentiments.

En 7e et 8e année, les sujets précédents seront étudiés en profondeur. Les sujets qui suivent seront traités de façon générale en vue de bien préparer les élèves à les approfondir durant les années subséquentes. L'enseignant les inclura dans le cours si le temps, l'intérêt et les besoins des élèves s'y prêtent bien.

Familles humaines. Les discussions dans ce domaine porteront sur la nature de l'amour, l'importance de franches communications avec les parents et les droits et responsabilités des membres de la famille. On peut discuter aussi des sources de joies et de conflits avec les parents, de conflits éventuels et de la manière de les traiter et de les résoudre, de l'autorité parentale, des pressions et influences exercées par les camarades et des rivalités entre enfants.

Sexualité. L'enseignant parlera des changements relatifs à la puberté, en mettant l'accent sur les rythmes de changements individuels et généraux. Il expliquera que la puberté, précoce ou tardive chez certains, est tout à fait normale. (Les individus passent par la même suite de modifications, mais pas nécessairement suivant le même rythme.) On étudiera l'évolution des relations entre garçons et filles ainsi que le comportement des garçons et filles qui se fréquentent. Une étude critique du conditionnement social, qui stéréotype le comportement des hommes et des femmes, s'ensuivra.

Premiers soins. Les élèves doivent acquérir les connaissances de base en matière de premiers soins, en particulier des méthodes de respiration artificielle. L'enseignement portera sur des situations pratiques où les élèves pourraient se retrouver personnellement. L'enseignant expliquera également la façon d'arrêter des saignements et hémorragies et de s'occuper de fractures, de blessures musculaires, d'évanouissements, de convulsions, de brûlures et de chocs. Les programmes de premiers soins proposés par les organismes locaux spécialisés peuvent être utilisés avec profit.

Échelle de valeurs. L'étude des valeurs permettra aux élèves de clarifier leur système personnel de valeurs et de comprendre celui des autres. Elle les aidera ainsi à diriger leur propre vie. Les parents, les enseignants et d'autres personnes précieuses aux yeux des élèves qui peuvent avoir une emprise sur les jeunes, façonnent leurs valeurs. Le professeur d'hygiène comprendra et utilisera ce phénomène de façon positive.

Hygiène communautaire. Les élèves doivent acquérir le sens des responsabilités concernant leur hygiène personnelle. L'enseignant leur signalera les centres et organismes de la communauté qui fournissent des services d'hygiène dans des domaines tels que la forme physique, les premiers soins, les soins dentaires, les maladies vénériennes, l'alcool et les drogues.

Hygiène du consommateur. Le cours apprendra aux élèves à bien choisir leurs produits et services d'hygiène. L'enseignant insistera sur l'importance d'acheter des produits d'hygiène de qualité et sur les tactiques employées par les publicitaires.

Condition physique. On peut traiter des sujets suivants : définitions, motivation, exercices de mise en forme (bons et mauvais exercices), exercice et loisirs, répercussions de l'alimentation sur la forme physique. Ce domaine d'étude sera relié au programme d'éducation physique.

Schéma du programme de 9e et 10e année

Les résumés suivants correspondent aux domaines de forte concentration pour les 9e et 10e années. On veillera à respecter un enchaînement logique par rapport au contenu du cours et aux méthodes utilisées dans le programme des cycles précédents et à établir une base solide pour les programmes du cycle supérieur.

Croissance humaine. L'enseignant résumera, en 9e année, les explications données sur les changements physiques, affectifs et sociaux associés à la puberté. Il pourra traiter, en outre, des sujets suivants : grossesse, accouchement, accouchement de jumeaux, notions de base sur la planification des naissances, grossesse en dehors du mariage.

Sexualité. L'étude de la sexualité se base sur le fait que l'être humain est pourvu de sentiments, de réactions et de besoins sexuels. Le cours comprendra une évaluation des diverses idées contemporaines sur la masculinité et la féminité.

Alcool. Suite à l'étude générale de l'alcool en 7e et 8e année, l'enseignant insistera davantage en 9e et 10e année sur les effets de l'alcool sur les sentiments et le comportement des gens. Il traitera avec attention les sujets suivants : échelle de valeurs, prise de décision, influence des camarades , consommation, abstention. Tout ce qui se rapporte à la conduite en état d'ébriété et à ses dangers sera traité à fond dans les 9e et 10e années.

Premiers soins. L'étude des premiers soins appelle l'étude des systèmes du corps. Elle est donc un moyen efficace d'apprendre à la fois l'anatomie et la physiologie. L'étude des premiers soins inclut : le traitement et la prévention des blessures légères qui peuvent survenir quotidiennement; certains problèmes spéciaux tels que les premiers soins en forêt, dans une situation de survie, et les techniques de sauvetage. Les programmes de formation concernant la condition physique et la prévention de

blessures peuvent également faire partie de cette unité. Les premiers soins doivent déboucher sur l'analyse des règles de sécurité, de façon à bien faire comprendre aux élèves les causes et les effets d'actes dangereux.

Échelle de valeurs. Il est essentiel, lorsque l'on traite de l'échelle de valeurs et des processus d'évaluation, que l'atmosphère de la classe soit empreinte de confiance et que les élèves s'y sentent appréciés et acceptés, jamais rejetés. Les théories et les modalités relatives à la définition des valeurs fournissent des méthodes très efficaces d'enseignement de l'hygiène. Les échelles de valeurs peuvent être traitées comme une unité séparée, comme un élément clé de certains sujets d'hygiène ou comme une combinaison des deux.

Hygiène du consommateur. L'hygiène du consommateur sera traitée en deux parties : a) les techniques de publicité (avantages et inconvénients); b) l'achat et la vente de produits d'hygiène. On peut explorer, entre autres, comme sujets d'hygiène du consommateur : le traitement du cancer; les trucs pour maigrir; les conservateurs et améliorants alimentaires, les modes alimentaires et les suppléments protéiques; les produits de beauté; le traitement de la calvitie; les techniques de développement du corps; le traitement du diabète, des rhumatismes et des maladies rénales; le charlatanisme en médecine. Ces sujets peuvent être approfondis en 9e et 10e année ou au cycle supérieur.

Condition physique. Les éléments portant sur la condition physique des programmes précédents seront approfondis. Les programmes traiteront en détail du système cardio-vasculaire, du bon fonctionnement du système cardiorespiratoire, de l'alimentation et des programmes de mise en forme en éducation physique. Les sujets peuvent comprendre un certain nombre de tests, différents programmes de mise en forme, le contrôle du poids et des études comparatives de la condition physique.

Maladies vénériennes. À cause des fréquences élevées de cas de syphilis et de gonorrhée et de l'infiltration croissante d'autres maladies vénériennes telles que l'herpès simplex II, les urétrites non spécifiques, les *morpions*, la *mamillia* (infection par des levures) et le trichomonas, ce domaine d'étude est très important en 9e et 10e année. Voici quelques-uns des sujets qui peuvent être traités : statistiques, symptômes, diagnostics, traitement, prévention, considérations sociales et morales, préservation de l'anonymat dans le traitement, raisons de nommer les personnes avec qui on a été en contact, lois actuelles de l'Ontario.

Communications. Les communications efficaces, verbales et non verbales, sont un important sujet d'étude qui peut aider beaucoup les élèves de l'école secondaire. Les sujets traités peuvent englober : les communications dans un ou deux sens, la perception, les rumeurs, les communications non verbales, la confiance, les révélations et l'influence de la variable *distance* dans les communications.

Pour être vraiment utiles, les aptitudes en communication qui viennent d'être apprises seront appliquées aux besoins et aux problèmes actuels de l'élève du cycle intermédiaire. La discussion et l'application de ces aptitudes doivent porter sur les relations avec les parents, les enseignants et, de façon générale, avec les personnes du même sexe ou du sexe opposé. La confiance, le soutien mutuel, l'absence de rejet et le droit de «passer son tour» ou de se retirer de toute technique structurée que l'enseignant utilise sont des principes indispensables au succès de cette unité.



Méthodes d'enseignement de l'hygiène

Certaines méthodes et techniques peuvent aider considérablement les enseignants du programme d'hygiène à transmettre les connaissances aux élèves et à leur faire acquérir les attitudes et les valeurs souhaitées. Elles fournissent nombre de données, préparent le terrain à de nombreuses discussions et stimulent le désir des élèves de préciser l'importance et la valeur qu'ils attribuent aux divers éléments du cours d'hygiène. Voici quelques méthodes et procédés utiles d'enseignement de l'hygiène :

1. *Films*

– Les films aideront l'enseignant plutôt que de s'y substituer.

– Ils seront généralement courts et actuels; l'enseignant les visionnera au préalable.

– Chaque film sera suivi d'une analyse ou d'une discussion.

– Un court extrait d'un long film peut suffire à mettre en relief une idée ou à lancer une discussion.

– Les films sont disponibles gratuitement ou pour une somme modique auprès des conseils scolaires, des bibliothèques régionales, de l'Office national du film et d'autres sources.

2. *Histoires arrêtées au moment crucial*

– L'enseignant raconte de courtes histoires et arrête au moment crucial; les élèves discutent des suites possibles qu'on peut leur donner.

– Les cas réels sont souvent d'excellents points de départ.

3. *Leçons construites autour d'une illustration ou d'un montage*

– L'enseignant peut s'en procurer auprès d'entreprises spécialisées ou les monter à l'aide de photos, de diapositives et d'illustrations de magazines. L'enseignant peut se procurer également du tissu thermoplastique pour montages dans tout magasin d'appareils-photo.

– L'enseignant demandera aux élèves d'analyser le thème suggéré par l'illustration et d'exprimer leur opinion personnelle.

4. *Tableaux à correspondances (dial boards)*

– Les tableaux à correspondances permettent aux élèves de découvrir les informations relatives à certains sujets d'hygiène.

– L'enseignant peut les acheter ou les faire en se faisant aider par les élèves.

5. *Radiographie*

– On consultera les médecins pour savoir où l'on peut se procurer des radiographies.

– Les radios d'organes ou de systèmes *sains* permettent à l'enseignant de bien illustrer ses explications sur le fonctionnement interne du corps.

– On évitera de faire voir aux élèves des radios d'organes malades, afin de ne pas les effrayer.

– L'enseignant pourra utiliser des radios normales de foetus, d'os sains et fracturés et d'organes : coeur, poumon, estomac, vésicule biliaire, rein, etc.

– On peut construire un simple panneau éclairant pour examiner la radiographie.

6. *Spécimens*

– L'enseignant peut utiliser des spécimens de systèmes ou d'organes d'animaux en vue de les comparer avec le corps humain. Il doit tenir compte de l'âge et de la maturité des élèves.

– L'enseignant peut se procurer des spécimens gratuitement ou pour une somme modique dans des abattoirs.

– Citons comme spécimens intéressants : l'oeil de boeuf, le coeur de cochon, le foetus de cochon, le système respiratoire du lapin, certaines parties du système circulatoire du lapin et le système digestif du cochon.

7. *Expériences*

– L'enseignant peut effectuer des démonstrations ou faire participer les élèves à des expériences.

– On peut intégrer aux expériences l'utilisation de machines à fumer, de sphygmotensiomètres, de stéthoscopes et de l'instrument de mesurage de la couche adipeuse.

– On peut créer un centre de culture physique (un club auquel se rendent les élèves après l'école, par exemple).

8. *Acétates*

– Les acétates sont très utiles pour expliquer des questions d'hygiène.

– Ils doivent non seulement se composer de mots, mais également de graphiques, de diagrammes et d'illustrations.

9. *Petits films*

– L'enseignant peut acheter ou réaliser lui-même de petits films.

– Les films super 8 mm à bobinage automatique ou à présentation continue illustrent le mieux l'enseignement.

– Les élèves peuvent faire fonctionner le projecteur eux-mêmes; les films peuvent donc constituer un centre d'intérêt dans la classe.

10. *Modèles et maquettes*

– L'enseignant peut acheter des modèles ou les réaliser en se faisant aider par les élèves.

– Les modèles peuvent représenter des éléments et systèmes du corps tels que le coeur, les dents, les poumons, le squelette, les yeux, les oreilles, le cerveau, le crâne.

11. *Schémas et diagrammes*

– On peut illustrer certains sujets à l'aide de grands schémas : par exemple, les accouchements de jumeaux et les systèmes de reproduction mâle et femelle.

12. *Disques*

– Les paroles de chansons connues peuvent souvent stimuler les discussions sur un sujet d'hygiène.

– Chaque élève doit pouvoir suivre les paroles sur une feuille pendant que le disque est passé en classe.

13. *Bandes magnétiques*

– On peut enregistrer sur cassette les chansons et les conversations les plus diverses.

– Les bandes peuvent servir également à réaliser des diaporamas.

14. *Tests de motivation*

– On peut les effectuer au début d'une nouvelle unité pour présenter aux élèves certains faits et notions.

– Ils ne doivent pas être notés.

– Les réponses seront fournies aux élèves de façon qu'ils puissent évaluer eux-mêmes leur test.

15. *Diapositives*

– Les diapositives peuvent être réalisées à partir de la nature, d'illustrations et d'autres diapositives.

– Un appareil-photo reflex 35 mm donne de très bonnes diapositives.

16. *Films fixes*

– Les films fixes peuvent être achetés ou réalisés à partir de films 35 mm.

– Les films commerciaux présentent certains inconvénients à cause de leur longueur et des éléments sans intérêt que l'on doit malgré tout projeter.

– Pour éviter ces problèmes, l'enseignant peut monter le film fixe en diapositives. Des supports de demi-cadres sont disponibles dans la plupart des magasins d'appareils-photo.

17. *Films super 8 mm*

– L'enseignant ou un élève peut filmer des jeux de rôles ou des scènes extérieures. Ces films peuvent s'utiliser de nombreuses façons.

18. *Jeux*

– Les simulations peuvent servir à explorer certaines questions d'hygiène.

– On doit en prévoir au moins six ou sept afin que toute la classe puisse y participer.

– L'enseignant pourra faire l'adaptation de jeux de télévision pour vérifier et communiquer des données sur certains sujets d'hygiène.

19. *Trousses de documentation*

– Des trousses de documentation sur l'hygiène ont été réalisées à l'intention des élèves.

– Elles peuvent contenir du matériel pédagogique mentionné dans cette liste.

– Elles favorisent l'étude individuelle ou en groupe (cinq ou six élèves).

– Un test d'auto-évaluation y est généralement joint.

20. *Cartes – centres d'intérêt (données ou activités inscrites sur des cartes)*

– Les cartes sont disposées tout autour de la classe. Elles constituent des centres d'intérêt. Les élèves en font le tour et les étudient.

– Il ne doit jamais y avoir plus de trois ou quatre élèves autour du même centre d'intérêt.

21. *Tableaux de problèmes (un certain nombre de problèmes, généralement sur le même sujet, regroupés en un tableau)*

– Les problèmes peuvent être résolus individuellement ou par petits groupes.

– Chaque problème fera l'objet d'une discussion. L'enseignant laissera aux élèves le temps voulu pour examiner les solutions possibles.

22. *Procédés en matière de valeurs*

– Ces procédés permettent à l'enseignant d'aborder la question des valeurs en hygiène.

– L'enseignant peut obtenir plus de renseignements sur ces procédés en consultant les livres cités à la section «Ressources» du présent programme-cadre.

23. *Magnétoscope*

– Les bandes magnétoscopiques sont utilisables de la même façon que les films 8 mm.

– Le réseau de télévision éducative passe souvent des programmes éducatifs sur l'hygiène. L'enseignant peut se renseigner sur les sujets traités et les horaires auprès de l'Office de télécommunication éducative de l'Ontario , C.P. 200, Succursale Q, Toronto (Ontario), M4T 2T1.

24. *Jeux de rôles*

– Les jeux de rôles sont très efficaces s'ils sont bien dirigés.

– Les élèves pourront refuser d'y participer.

– Les jeux de rôles seront amusants, joués par des volontaires et utilisés progressivement par l'enseignant afin de gagner la confiance et la participation de tous.

– Le processus peut suivre les étapes suivantes :

a) L'enseignant joue un rôle et toute la classe un autre : par exemple, l'enseignant est le président d'une commission gouvernementale qui enquête sur l'utilisation non médicale de médicaments et de drogues. Les élèves sont des reporters qui doivent interviewer le président et rédiger un article sur les conclusions de la commission.
b) Jeu de rôles à deux : les élèves travaillent par deux, chacun tient un rôle. Toute la classe joue simultanément. Par exemple, l'un des élèves est le père ou la mère; l'autre, le fils ou la fille qui vient de rentrer à la maison en retard après un rendez-vous avec son ami(e).
c) Mini-représentation : quatre ou cinq élèves sont protagonistes d'une histoire. On conseille fortement à l'enseignant de tenir lui-même un rôle. Il importe de faire suivre chaque jeu de rôles d'une discussion ou de commentaires.

Remarque. L'enseignant doit signaler clairement la fin de chaque jeu de rôles et insister pour que tous les acteurs se dégagent de leur personnage.

Évaluation

Évaluation générale

L'évaluation consiste d'abord à déterminer, en se référant à des objectifs précis, l'apport des divers éléments du cours à la réalisation des objectifs du programme d'hygiène.

L'évaluation du programme d'hygiène porte sur le *processus* d'enseignement et les *résultats*. Les éléments tels que le processus d'enseignement, le programme, l'administration, le contenu du cours et le matériel didactique, les installations, l'équipement, le temps disponible, les connaissances acquises, la participation, les attitudes et le comportement des élèves, la notation et l'évaluation sont autant de domaines évaluables.

L'évaluation des connaissances, des attitudes et du comportement relatifs à l'hygiène peut servir à déterminer et à évaluer :
- les besoins de l'élève
- l'efficacité du programme
- l'efficacité de l'enseignement
- les progrès de l'élève

Un programme complet doit également comprendre l'évaluation périodique de l'opinion des parents, des administrateurs et des enseignants sur le programme d'hygiène. Ce type d'évaluation peut aider à gagner l'appui nécessaire pour élaborer ou réviser un nouveau programme, appliquer de nouvelles méthodes ou aménager d'autres installations.

L'évaluation, c'est la détermination du degré de réalisation des objectifs visés; elle permet de répondre à la question suivante : cette expérience apporte-t-elle quelque chose aux élèves?

Pour une présentation plus approfondie de l'évaluation, nous recommandons aux enseignants la lecture de la brochure du ministère de l'Éducation : *Évaluation du rendement de l'élève. Documentation à l'usage des enseignants, 1976.*

Description des méthodes

Les tests écrits se prêtent bien à l'évaluation des connaissances factuelles du programme d'hygiène. Les résultats des tests seront communiqués aussi tôt que possible, et les élèves disposeront du temps voulu pour examiner les réponses. Un grand nombre d'exercices peuvent servir à évaluer les attitudes et le comportement. On n'utilisera pas cependant ces tests pour noter les élèves en hygiène.

Faute de temps, l'enseignant ne fera prendre que peu de notes aux élèves. Il leur distribuera des polycopiés et leur conseillera de bons ouvrages de référence.

L'enseignant assignera très peu d'exposés aux élèves, en raison du temps limité et de la difficulté qu'éprouvent de nombreux élèves à présenter des exposés de qualité.

Les prétests et les post-tests permettent de déterminer les besoins des élèves et le degré de réalisation des objectifs du cours. On les limitera le plus possible, cependant, afin de ne pas trop empiéter sur le temps consacré à l'enseignement proprement dit.

Les projets, les expositions sur l'hygiène, les projets et rapports de services communautaires sont d'excellents outils d'évaluation. Les élèves doivent pouvoir choisir librement leur sujet, dans le cadre de règles générales cependant, et faire preuve de créativité et d'apprentissage. Une exposition sur l'hygiène ressemble beaucoup à une exposition sur les sciences; elle permet au public et aux autres élèves d'examiner les travaux exposés. Dans la plupart des cas, on peut décerner des récompenses pour les meilleurs travaux. On les obtiendra des services et organismes d'hygiène communautaires. Les projets et rapports sur les services communautaires donnent l'occasion aux élèves de se rendre compte des problèmes relatifs aux services d'hygiène et de les comprendre.

On peut combiner les notes d'éducation physique et d'hygiène en proportion du temps consacré aux deux matières. Cependant, on recommande fortement de donner des notes séparées afin que les élèves voient mieux les progrès réalisés dans l'une et l'autre matière.

Sécurité

La sécurité, dans un programme scolaire d'éducation physique et d'hygiène, est d'ordre théorique et pratique. L'aspect théorique comporte l'explication des notions élémentaires de sécurité. L'enseignement peut se faire en classe, en gymnase ou en plein air. L'aspect pratique consiste à mettre en application les notions et principes de sécurité dans le programme d'activités.

Voici comment appliquer les principes de sécurité aux éléments suivants :

1. *Les installations*

On tiendra compte du genre d'installations et de leur aménagement. On trouvera, en page 18, une étude du programme de sports nautiques et des règlements de sécurité qui s'y rapportent.

2. *L'équipement*

Il est important que le matériel et l'équipement utilisés en éducation physique soient sûrs, testés et de bonne qualité. On devra également disposer de matériel individuel de protection nécessaire, s'il y a lieu. Lorsque des agrès, appareils ou instruments sont confiés à des élèves, il est entendu que ce matériel est sûr et que le pourvoyeur s'en porte garant.

3. *L'enseignant*

Les connaissances et les compétences de l'enseignant dans certaines disciplines influent directement sur la sécurité de la classe d'éducation physique. Cette remarque vaut pour tous les éléments du programme d'éducation physique. Notons en outre que, dans les programmes de natation, l'enseignant satisfera aux conditions requises pour être moniteur de sports nautiques. Elles sont décrites dans la section sur les piscines de la loi sur la santé publique.

4. *L'élève*

Les normes de sécurité dépendent également des aptitudes, de la compréhension, de l'attitude, de la forme et de la mise en train préalable de l'élève. L'enseignant veillera à ce que les élèves ne s'encouragent pas mutuellement à tenter des exercices qui dépassent leur habileté ou leur préparation.

5. *Les exercices*

La méthode d'enseignement et la préparation de l'élève ont également leur importance. Les pressions extérieures qui incitent l'élève à brûler les étapes entraînent certains dangers. Une progression normale et régulière, par contre, diminue les risques d'accident. Ces mises en garde valent pour toutes les activités d'éducation physique. Elles s'appliquent particulièrement à la gymnastique, aux classes de plein air, aux lancers et au saut à la perche, en athlétisme. En raison des dangers, on déconseille d'inclure les lancers du javelot et du disque dans le programme même d'enseignement sans l'autorisation expresse du conseil scolaire régional. Si elle est accordée, on désignera précisément l'école et l'année. Ajoutons, par ailleurs, que la boxe semble déplacée dans un programme d'éducation physique.

Les règles de sécurité seront établies, précisées et observées. L'enseignant d'autre part, modifiera les règles de jeu et d'exécution de mouvements s'il juge pouvoir, de la sorte, augmenter la sécurité des élèves.

La supervision et la responsabilité sont des éléments essentiels de toute analyse de sécurité. En cas de délégation des responsabilités et de la tâche de supervision à des personnes non qualifiées, l'enseignant peut être tenu responsable de tout accident ou blessure survenu pendant son absence. La loi juge qu'il y a responsabilité dans les cas de négligence par action ou par omission.

Il y a responsabilité envers une personne blessée si :

– on n'a pas maintenu certaines normes de sécurité;

– on ne s'est pas conformé aux normes;

– la blessure résulte directement du non-respect des normes requises de sécurité;

– la blessure en résulte indirectement car le risque était suffisamment prévisible;

– une relation de cause à effet existe entre la personne responsable de respecter les normes et l'accident.

Les professeurs d'éducation physique et d'hygiène doivent :

– en collaboration avec les membres du conseil scolaire régional, élaborer ou soumettre des directives et des activités ainsi qu'une marche à suivre pour obtenir l'approbation administrative de toute nouvelle activité;

– assurer une bonne supervision de tous les programmes scolaires et parascolaires organisés par l'école;

– organiser et réaliser des inspections régulières et approfondies de l'équipement et des installations;

– vérifier les domaines couverts par les assurances; les montants doivent être réalistes et, bien entendu, les polices ne doivent pas être périmées;

– rédiger, aussi tôt que possible après un accident ayant entraîné une blessure, un rapport complet sur les circonstances (certains cas ne passent devant les tribunaux qu'au bout de plusieurs mois et même de plusieurs années), et faire signer le rapport par les témoins;

– obtenir l'aide d'avocats, si nécessaire, et mettre le conseiller juridique au courant de tous les faits aussi tôt que possible.

On doit faire tout particulièrement attention au transport des élèves sur les lieux où se déroulent des activités placées sous les auspices de l'école, mais éloignées de celle-ci. Si le transport est assuré par des personnes n'ayant pas de permis de transport en commun, on vérifiera systématiquement les assurances requises et les responsabilités juridiques afin que tous jouissent de la protection voulue. Il est recommandé de s'adresser à des conseillers juridiques.

On effectuera les vérifications voulues tout particulièrement lorsque l'on transporte les élèves dans les voitures privées de membres du personnel, de parents ou de tiers. Une telle vérification s'impose lorsque les élèves conduisent eux-mêmes ou transportent d'autres élèves.



À propos du transport et des activités des élèves en dehors de l'Ontario, on étudiera soigneusement la protection qu'assure l'OHIP. La protection des élèves nécessite peut-être l'obtention de certaines assurances équivalentes ou complémentaires.

L'agitation intempestive de certains élèves, la consommation d'alcool et l'utilisation non médicale de médicaments ou de drogues sont autant d'éléments de risque et seront strictement interdites. Cette interdiction vaut pour toutes les activités parascolaires : transport, éducation en plein air, excursions et sports nautiques.

Au cycle intermédiaire, l'enseignant commencera à transférer graduellement une partie des responsabilités en matière de sécurité aux élèves. Les élèves apprendront à suivre les règlements de sécurité et à comprendre leur raison d'être.

L'efficacité des règles de sécurité dans le programme d'éducation physique et d'hygiène est dans une large mesure tributaire de l'enseignant. S'il accepte par substitution les responsabilités des parents, *en leur absence,* et s'il prodigue aux élèves les mêmes soins et le même intérêt qu'ils seraient en droit d'attendre de bons parents, il renforcera beaucoup le respect des règlements de sécurité à l'école.

Exemples d'unités d'étude

Les exemples d'unités d'étude suivants illustrent deux des nombreuses façons dont on peut créer un cours à partir du présent programme-cadre au niveau de l'école, du groupe d'écoles ou du conseil scolaire. La dernière étape consiste, à partir du cours, à bâtir les différentes leçons.

Éducation physique – athlétisme

Remarque. Il s'agit ici d'un modèle d'organisation et non d'enseignement. On suppose que toutes les variables sont compatibles avec son contenu.

Remarques générales

L'athlétisme est une source d'activité physique pour tous les élèves, quel que soit le stade de croissance auquel ils sont parvenus. Les épreuves d'athlétisme peuvent également combiner les avantages des sports individuels et des sports d'équipe. En outre, ce sport contribue à la réalisation des objectifs suivants de l'éducation physique : la valorisation et le plaisir de l'effort physique; le perfectionnement d'aptitudes qui permettent aux élèves de participer pleinement à des activités physiques enrichissantes; le maintien d'une excellente forme personnelle.

Objectifs de l'unité

Les élèves doivent :

– pratiquer avec plaisir les diverses disciplines;

– comprendre les éléments de base de chaque épreuve ou concours;

– s'initier et se perfectionner dans les épreuves de leur choix;

– réaliser des progrès individuels;

– comprendre l'importance des exercices de mise en forme.

Planification de l'unité

On cherchera à considérer et à intégrer les facteurs suivants dans la planification d'une unité d'athlétisme au cycle intermédiaire :

– le programme d'athlétisme des années précédentes;

– la préparation des fiches de travail et de l'équipement requis; l'organisation des postes de travail;

– l'importance des progrès généraux de chaque élève : le temps, la distance ou la hauteur ne seront pas les seuls critères de succès;

– l'établissement d'un programme qui permettra aux élèves d'acquérir des aptitudes et de les perfectionner;

– un cadre qui facilitera le respect des règles de sécurité, une libre circulation et la supervision.

Exemple de tableau de progression en athlétisme

Année	7	8	9	10
Survol de nouvelles épreuves	I	I	I	I
Prétest	B	B	B	B
Sprints	I-B	B	B	A
Demi-fond	I	B	A	A
Haies	I-B	B	B	A
Relais	B	B	B	A
Fond	I	B	B	B
Course à obstacles	–	–	I	B
Saut en longueur	B	B	B	A
Triple saut	B	B	B	A
Saut en longueur (sans élan)	A	M	–	–
Saut en hauteur	B	B	B	A
Saut à la perche	–	–	I	B
Lancer du poids	I-B	B	B	A
Post-test *	B	B	B	B

M – Minimum I – Initiation
B – Base A – Approfondissement

*Peut prendre les formes suivantes : mini-rencontre d'athlétisme, rencontre d'athlétisme ou un système standard.

Méthode d'enseignement

On suppose, dans cet exemple, que plusieurs postes de travail sont aménagés. Chaque poste de travail est doté de l'équipement nécessaire.

En outre, chaque poste aura, entre autres matériel et fournitures, des fiches de travail, des cartes d'observation des élèves pour ceux qui travaillent par deux, des affiches et des diagrammes. Les élèves peuvent ainsi s'exercer efficacement dans les épreuves ou concours de leur choix. Cette structure, une fois mise en place, libère l'enseignant qui peut ainsi se consacrer à l'enseignement, par petits groupes, des diverses disciplines et avoir plus de temps à consacrer à ceux qui ont besoin de conseils.

Cette structuration de la classe nécessite le recours à plusieurs styles d'enseignement durant le cours.

Évaluation

L'évaluation de cette unité doit reposer sur le prétest et le post-test (voir tableau de progression).

Ressources

1. *Canadian Track and Field Association Coaching Manual.* Vanier (Ontario), C.T.F.A., 1975.
2. Powell, John T. *Track and Field Fundamentals for Teacher and Coach.* 3e éd., Champaign (Illinois), Stipes Publishing Co., 1976 (on peut se le procurer par l'OFSSA, 559, rue Jarvis, Toronto (Ontario), M4Y 2J1).
3. *Track and Field Coaching Charts.* Ottawa, ministère de la Santé nationale et du Bien-Être social (on peut se le procurer par l'OFSSA).
4. *Track and Field Loop Films.* Chicago, Athletic Institute. Distribué par Canfilm Media, 2450, ave Victoria Park, Willowdale (Ontario).

Hygiène – conditionnement physique

Remarques générales

La bonne condition physique est indispensable à qui veut profiter au maximum de sa vie. L'un des objectifs fondamentaux du programme d'éducation physique et d'hygiène consiste à instaurer chez les jeunes une attitude positive envers la forme physique et à les encourager à pratiquer des activités physiques régulières et intenses. Dans cette perspective, l'unité d'étude sur la forme physique du programme d'hygiène doit être traitée parallèlement à la partie *condition physique* du programme d'éducation physique.

Notions

L'unité sur la forme physique du programme d'hygiène traitera des notions suivantes :

– la forme physique n'est qu'un des éléments du bon état général de l'individu; par contre, elle lui est indispensable;

– des activités aérobies soutenues et intensives augmentent le rendement du système cardiorespiratoire;

– une activité physique régulière est indispensable au maintien d'une bonne condition physique;

– un mélange harmonieux d'activité physique et de repos permet d'atteindre une bonne condition physique;

– la participation à des programmes de culture physique et d'activités de loisir est agréable et permet de s'auto-évaluer;

– il doit y avoir un juste équilibre entre les activités physiques et le repos, de façon à régénérer le corps et l'esprit;

– le corps ne peut fonctionner efficacement que s'il bénéficie d'une bonne alimentation;

– un grand nombre de facteurs influent sur le niveau des performances;

– les diverses composantes de la forme physique sont mesurables.

A. 7e et 8e année (fondements)

Durée : 90 minutes

1. Définitions

– bon état général

– bonne condition physique

– composantes de la condition physique

2. Motivation

– pourquoi doit-on rester en bonne condition physique

– la condition physique des Canadiens

– occasions de parvenir à une bonne condition physique à l'école et dans la communauté

3. Mise en forme

– programmes et exercices aérobies et anaérobies (établir le lien avec le programme d'éducation physique soit dans une unité sur la forme physique, soit comme élément de chaque classe, soit des deux façons)

4. Exercice et activités de loisir

– rapport des activités de loisir sur le plan de l'exercice et de la bonne condition physique; exemple : la contribution relative à la forme physique du vélo et de la course à pied par rapport à celle de la balle-molle et du golf

5. Influence de la nutrition sur la bonne condition physique

– les principaux éléments nutritifs et leurs sources

– les aliments énergétiques

– la stabilisation du poids

B. 9e et 10e année (forte concentration)

Durée : 300 minutes

1. Révision

– définitions

– motivation

– nutrition

2. Bon état du système cardiorespiratoire

– structure et fonctions du coeur, du sang et des vaisseaux sanguins

– grande et petite circulations; veines et artères coronaires

– facteurs influant sur le rythme cardiaque

– composition du sang

– types de sang

– système lymphatique

3. Changements par rapport à l'état normal

– athérosclérose
– artériosclérose
– hémophilie
– anémie
– collapsus cardiaque
– thrombose des coronaires
– attaque
– cyanose (maladie bleue)
– varices
– mononucléose infectieuse
– évanouissement
– angine de poitrine

4. Effets et avantages de l'exercice

a) Effets immédiats de l'exercice sur le système cardio-vasculaire :

– augmentation du rythme cardiaque et du débit systolique;

– augmentation du battement artériel;

– élargissement des vaisseaux sanguins;

– augmentation de la circulation des globules rouges qui véhiculent l'oxygène;

– augmentation du niveau de gaz carbonique et d'acide lactique;

– plus grande efficacité du système de retour (circulation veineuse).

b) Effets à long terme sur le coeur :

– augmentation de la taille et de la tonicité du muscle cardiaque;

– augmentation du débit systolique, quel que soit l'effort, entraînant un ralentissement du rythme cardiaque;

– augmentation de la taille et de l'élasticité des artères coronaires, qui se traduit par une augmentation du débit sanguin, moins freiné;

– augmentation de la taille et du nombre des capillaires fournissant au coeur une meilleure alimentation et une meilleure distribution de l'oxygène, augmentant de la sorte son efficacité, facilitant l'évacuation des déchets et retardant la fatigue;

– augmentation de la circulation collatérale, importante pour le prolongement ou le rétablissement de la circulation lorsqu'un vaisseau principal est obturé.

c) Effets à long terme sur le système vasculaire :

– augmentation de la taille et de l'élasticité des artères dans tout le corps;

– augmentation de la taille et du nombre des capillaires dans les divers tissus;

– augmentation de la circulation collatérale entre les principales artères, soulageant d'autant le coeur;

– diminution de la tension artérielle à la fois au repos et en cours d'exercice;

– retardement et prévention du durcissement des artères.

d) Effets à long terme sur le sang :

– augmentation du nombre des globules rouges et, par suite, de la capacité de travail;

– diminution du temps de coagulation du sang;

– augmentation de l'activité du plasma sanguin qui empêche la formation de caillots dans l'organisme et diminue les risques de formation de caillots dans des organes vitaux : coeur, cerveau, etc.;

– diminution du taux de cholestérol et de lipides dans le sang.

5. *Respiration*

– définition

– processus de la respiration

6. *Dette d'oxygène*

– relative au fonctionnement anaérobie des muscles

7. *Effets de l'exercice sur le système respiratoire*

a) Immédiats :

– augmentation du rythme et de la profondeur de la respiration;

– augmentation de la circulation sanguine dans les tissus des muscles respiratoires et dans les poumons.

b) À long terme :

– augmentation de la taille, de la force et de l'endurance des muscles respiratoires, et donc de leur efficacité; diminution correspondante des besoins en oxygène pour un effort donné;

– amélioration des inspirations entraînant une diminution du rythme respiratoire au repos et lors d'un niveau moyen d'activité;



– raccourcissement du retour à un rythme normal de respiration après un effort;

– augmentation de l'intensité et de la durée possibles d'efforts sans fatigue.

8. *Programmes de mise en forme*

– aérobie

– entraînement en circuit

– musculation (poids et haltères)

– course à pied

– entraînement par intervalles

9. *Programmes de vérification (tests)*

– test de course-marche de 12 minutes

– prix d'efficience physique du Canada

– ensemble d'exercices (s'adresser à l'Association canadienne pour la santé, éducation physique et récréation; voir adresse p. 68)

10. *Pollution de l'air*

– sources et prévention

– sources d'oxyde de carbone et oxycarbonisme

11. *Changements par rapport à l'état normal*

– allergies
– rhume des foins
– asthme
– emphysème
– rhume
– bronchite
– tuberculose
– cancer du poumon

12. Matériel

– matériel de tests physiologiques (s'adresser à des compagnies de matériel scientifique) :
– – stéthoscope
– – sphygmomètre
– – spiromètre
– – dynamomètre
– – ergographe
– – instrument pour mesurer la couche adipeuse
– physi-trousse : comprend sept éléments pédagogiques concernant la condition physique. Réalisation commanditée par Récréation Canada, ministère de la Santé nationale et du Bien-Être social. S'adresser à l'Association canadienne pour la santé, éducation physique et récréation.

L'accueil réservé à certains documents éducatifs varie d'une communauté à l'autre; la décision ultime doit se prendre au niveau local. On insiste donc auprès des enseignants pour qu'ils examinent avec attention les documents avant de les remettre aux élèves.









Ressources

Livres – éducation physique

Bouchard, Claude, Fernand Landry, Jean Brunelle et Paul Godbout. *La condition physique et le bien-être.* Québec, Pélican, 1974.

Livre indispensable au professeur d'éducation physique, il renseigne sur tous les aspects du conditionnement physique et contient un chapitre qui traite des exercices qui peuvent être dangereux.

Clerc, P., R. Crenn et A. Listello. *L'éducation physique pour tous.* Paris, Amphora, 1964.

La première partie de ce volume traite d'une conception de l'éducation physique pour tous, des principes de travail et de conseils pédagogiques. Dans la deuxième et principale partie, les auteurs incluent un grand nombre d'exercices sans équipement.

Collection «Grand Soleil». Éditeur officiel du Québec, 675 est, boulevard Saint-Cyrille, Québec, G1A 1G7

L'éditeur officiel du Québec a fait produire 48 brochures au sujet d'autant d'activités athlétiques. Ces brochures contiennent un historique, les caractéristiques actuelles de l'activité, les conditions de pratique, le matériel et équipement et surtout de la documentation écrite et audio-visuelle pour chacune de ces activités.

Coudray, Annie. *Mon enfant fait du sport.* Paris, Éditions Stock, 1973.

En plus de présenter 37 sports et de donner des conseils sur la présentation de chacun, ce manuel contient beaucoup de renseignements au sujet du sport et de ses bienfaits.

Gratereau, Raymond. *Initiation aux sports collectifs.* Paris, Armand Colin, 1966.

Ce volume traite surtout des principes de base des sports collectifs. Dans plusieurs activités de groupe, on retrouve les mêmes éléments au point de vue de la technique et de la tactique. L'auteur se sert de ce principe pour élaborer une pédagogie générale de l'enseignement des sports collectifs.

Knapp, Barbara. *Sport et motricité.* Paris, Vigot Frères, 1971.

Ce volume traite des principes de base pour l'acquisition de l'habileté motrice. Il indique plusieurs facteurs importants à considérer dans l'enseignement des habiletés physiques.

Le Boulch, Jean. *L'éducation par le mouvement.* Paris, Éditions sociales françaises, 1972.

Le Boulch présente une philosophie et une méthode de l'éducation physique. Il établit les principes qui s'appliquent aux jeux, à l'expression libre, à la coordination motrice, à la perception et à la connaissance de son corps. Il présente aussi plusieurs exercices pratiques.

Ministère de l'Éducation nationale et ministère de la Jeunesse et des Sports. *Éducation physique et sportive dans l'enseignement élémentaire.* Paris, Institut pédagogique national, 1966.

Cet ouvrage est destiné aux adolescents âgés de 6 à 14 ans. Il résume le programme-cadre de l'éducation physique et sportive de la France.

Robert, Gabriel-Aimé. *L'éducation physique à l'école.* Paris, PUF, 1972.
Ce petit manuel traite de philosophie de l'éducation physique, de données scientifiques, de principes pédagogiques et de différents genres de leçons d'éducation physique.

Activités nautiques

Bélec, Pierre et Paul Larue. *Canot, canoë.* Montréal, Éditions Sports-Loisirs, Éducation Physique, 1970.
Ce petit manuel contient les techniques de base, l'historique du canot, les renseignements sur les excursions et les expéditions en canot et son entretien.

Boissière, Guy et Catherine Grojean. *Natation élémentaire.* Paris, Amphora, 1973.
Voici un guide pratique aux professeurs de natation. Les auteurs proposent des progressions d'exercices illustrées par de nombreuses photographies.

Carlut, Charles et Alain Dubuisson. *Initiation au dériveur.* Paris, Amphora, 1973.
Ce manuel donne tous les renseignements nécessaires pour faire de la voile. De plus, il donne des recommandations sur le choix d'un bateau, le gréement et les travaux d'hivernage. Il est bien illustré.

Catteau, Raymond et Gérard Garoff. *L'enseignement de la natation.* Paris, Vigot Frères, 1968.
Ce volume conçu spécialement pour l'éducateur contient les bases de la mécanique, de la biologie, de la psychologie, de la pédagogie et de l'apprentissage appliquées à la natation. Naturellement, il renferme aussi les techniques de la natation.

Duval, Gérard. *Technique moderne de la voile.* Paris, Bornemann, 1972.
Ce petit volume contient l'information nécessaire pour commencer à faire de la voile. On peut aussi y trouver des renseignements sur la compétition, la sécurité, la prévention des déformations de la colonne vertébrale et sur le matelotage.

Grunebery, Pierre. *Nager en 10 leçons.* Paris, Hachette, 1974.
Ce manuel contient une bonne progression pour l'enseignement de la natation. La technique est rehaussée à l'aide de photos genre bandes illustrées. L'auteur traite aussi de sauvetage et de nage en mer.

Guilbert, P.R. *La natation d'aujourd'hui.* Paris, Bornemann, 1973.
Ce volume s'adresse à l'éducateur et à l'entraîneur. Il contient une étude technique avancée des différentes nages. L'auteur insiste sur les méthodes d'apprentissage et les principes pédagogiques de la progression de l'enseignement. L'entraînement des nageurs est aussi un aspect important de ce livre.

———. *Plongeon.* Paris, Amphora, 1974.
Ce livre contient la technique générale et l'information pédagogique pour l'entraînement des plongeurs. Assez bien illustré.

Houbart, Marcelin. *La voile en 10 leçons.* Paris, Hachette, 1972.
Ce manuel contient une progression facile à suivre pour l'initiation à la voile. De plus, il renferme tous les renseignements supplémentaires nécessaires pour ceux qui deviennent propriétaires d'un voilier.

Lacoursière, Régent. *La natation de compétition.* Montréal, Éditions de l'Homme, 1973.
Ce manuel s'adresse aux nageurs plus expérimentés. L'auteur inclut un bref historique de la natation et explique l'organisation des compétitions de natation.

Lindsay, Jean-Claude. *La sécurité aquatique.* Montréal, Éditions de l'Homme, 1966.
Ce livre est un genre de lexique qui renferme des conseils sur tous les aspects de la sécurité aquatique.

Menaud, Marc et Lucien Zins. *Natation sportive.* Paris, Amphora, 1974.
Ce volume traite de tous les aspects de la natation. Il contient les éléments de la technique, de la pédagogie, de l'entraînement et de l'éducation physique du nageur hors de l'eau.

Exercices et entraînement

Battista, Éric. *Sports et musculation.* Paris, Bornemann, 1974.
En plus de décrire plusieurs méthodes d'entraînement, l'auteur présente des exercices spécifiques relatifs à un grand nombre de sports.

Bohémier, Dr Guy. *L'exercice physique pour tous.* Montréal, Éditions du Jour, 1969.
L'auteur explique d'abord la théorie de l'exercice. Il élabore ensuite un répertoire d'exercices pour mettre cette théorie en pratique.

Bouchard, Claude et Jean Brunelle. *En mouvement.* Québec, Pélican, 1970.
Cet ouvrage traite des méfaits de l'inactivité physique, des exercices et activités physiques dont il faut se méfier et des activités physiques utiles. Les auteurs introduisent aussi des principes de base d'un programme de conditionnement physique.

Coutu, André. *36-24-36.* Montréal, Éditions de l'Homme, 1969.
Cet ouvrage contient un grand nombre d'exercices qui s'appliquent aux femmes particulièrement mais qui peuvent aussi être exécutés par les hommes. L'effet de chaque exercice est mentionné.

Demeilles, Lucien. *Exercices physiques.* Paris, Amphora, 1971.
Ce manuel bien illustré introduit un grand nombre d'exercices pour garçons et filles. Bonne source d'exercices variés de mise en train.

Ghedin, Josette. *Exercices pour rester belle.* Montréal, La Presse, 1974.
Ce livre nous donne d'abord les principes à suivre pour faire des exercices de tous genres. Il énumère plusieurs tests pour mesurer la bonne forme physique. La majeure partie du livre est consacrée à la description d'exercices physiques pour améliorer les différentes parties du corps.

Gravel, Dr Pierre. *Aérobix.* Montréal, Éditions de l'Homme, 1970.
Ce livre n'est pas une traduction du livre *Aerobics* du Dr K. Cooper des États-Unis. Cependant, le Dr Gravel s'inspire du programme d'entraînement des astronautes de la N.A.S.A. pour élaborer sa méthode.

Logan, Dr Gene A. et Dr Earl L. Wallis. *Gymnastique de beauté pour la femme.* Montréal, Éditions du Jour, 1973.
Ce petit guide contient plusieurs exercices pour aider le développement du rendement physique. De plus, il renferme une analyse kinesthésique de chaque exercice.

Mecteau, Michel et Claude Faguy. *Le conditionnement physique du sportif.* Montréal, Éditions du Jour, 1974.
Ce volume contient des exercices pour développer chaque partie du corps. De plus, il indique les exercices appropriés pour plusieurs sports.

Raynaud, Robert. *La gymnastique sans mouvement.* Paris, Fernand Nathan, 1966.
Ce traité d'exercices isométriques contient de nombreuses photos et peut enrichir le répertoire d'exercices de conditionnement de l'éducateur.

Gymnastique et danse

Dasseville, Luc et G. Deny. *Toutes les danses.* Coll. «Marabout Service», Bruxelles, Gérard et Cie, 1970.
Ce guide enseigne les danses traditionnelles et les rythmes de la dernière mode. Il explique les pas essentiels des danses classiques, sud-américaines, jazz, yé-yé, populaires et libres. Il contient aussi les variations assez compliquées.

Demeter, Rosa. *Gymnastique pour jeunes filles.* Neuchâtel (Suisse), Delachaux et Niestlé, 1968.
Ce volume est surtout une collection d'exercices préparatoires à la gymnastique et à quelques jeux. Il contient plusieurs façons d'introduire des mouvements de gymnastique par des jeux.

Jacquot, Andrée. *Gymnastique moderne.* Paris, Amphora, 1969.
Ce manuel de gymnastique moderne féminine touche à plusieurs aspects de cette discipline. L'auteur introduit l'usage de ballons, cerceaux, cordes, rubans, voiles, massues, drapeaux, etc. Différents genres de leçons y sont inscrits.

Magakian, Arthur. *Gymnastique masculine aux agrès.* Paris, Amphora, 1971.
Ce livre s'adresse surtout aux entraîneurs. En plus de prescrire des exercices d'assouplissement et de musculation, l'auteur décrit les étapes à suivre pour devenir un gymnaste accompli.

Piard, Claude. *Acrobatie au sol et saut de cheval.* Paris, Amphora, 1973.
Ce volume contient des progressions très utiles pour l'apprentissage des mouvements de gymnastique. Bien illustré et très bien expliqué.

_______. *Agrès masculins.* Paris, Amphora, 1968.
Ce manuel de gymnastique masculine contient une technique aux agrès assez avancée. Il s'adresse surtout aux entraîneurs qui pourront en tirer avantage grâce à ses nombreuses progressions.

Piard, Claude et Roseline. *Gymnastique féminine.* Paris, Amphora, 1971.
Ce livre fournit une technique de base de la gymnastique féminine. Bien illustré, il peut servir à l'éducateur aussi bien qu'à l'entraîneur.

_______. *Gymnastique scolaire.* Paris, Amphora, 1972.
Voici un livre tout indiqué pour enseigner les mouvements de gymnastique. Les progressions et les procédés pédagogiques sont excellents. S'applique surtout au cycle intermédiaire.

Régimbeau, C. *Manuel pratique de l'espalier.* Paris, Librairie Maloine, 1973.
Ce petit manuel contient 125 exercices pratiques à l'espalier.

Swinnen, Paul. *Exercices à la barre fixe.* Bruxelles, Éditions de l'Administration de l'éducation physique, des sports et de la vie en plein air, 1966.
Ce petit livre contient 435 mouvements à la barre fixe. Il renferme plusieurs illustrations et quelques bonnes explications sur les mouvements.

Plein air

Delore, Michel. *Cyclotourisme.* Paris, Amphora, 1976.
Ce volume couvre à peu près tous les aspects de la randonnée à bicyclette.

Denis, Jean-Paul. *Caravaning et camping pour tous.* Montréal, Éditions du Jour, 1971.
Voici un petit guide de conseils pratiques au sujet du camping de tout genre. Il renferme des renseignements simples mais nécessaires pour tous ceux qui veulent commencer à faire du camping.

Drady, M. Michael. *Ski nordique.* Montréal, Éditions du Jour, 1972.
Ce petit volume renseigne très bien sur le ski nordique, la technique de ce sport, l'équipement, le fartage, les vêtements et la compétition. Ce guide simple fait connaître et apprécier le ski de fond.

Dupuy, J. L. et A. Renaud. *Le Cross d'orientation.* Paris, Fédération française d'éducation physique, 1967.
Voici un petit bouquin qui renferme les éléments de base de l'orientation. Les auteurs expliquent le fonctionnement de la boussole et de la carte. Ils donnent ensuite tous les conseils nécessaires pour faire de l'orientation en plein air.

Hébert, André. *Alpinisme au Québec.* Montréal, Éditions du Jour, 1972.
Ce livre initie le profane à l'alpinisme. Il touche tous les aspects de cette activité sans s'attarder sur de longs détails.

Lortie, Gérard. *La raquette.* Montréal, Éditions du Jour, 1972.
Ce volume renferme les renseignements nécessaires pour faire de la raquette. Il contient aussi des chapitres sur les moyens d'orientation en forêt, l'approvisionnement, les haltes et les dangers en forêt.

Ministère de l'Éducation, Service général des moyens d'enseignement. *Plein air.* Québec, Éditeur officiel du Québec, 1973.
Le ministère de l'Éducation du Québec publie des documents concernant plusieurs activités. Les documents sur le plein air incluent des informations utiles pour la pratique de la plupart des activités de plein air. Ces documents sont distribués gratuitement.

Moyset, René. *Initiation au cyclisme.* Paris, Bornemann, 1972.
Ce petit livre renferme un chapitre complet sur les parties et le fonctionnement d'une bicyclette. De plus, toutes les informations nécessaires pour faire du cyclisme y sont contenues.

Sports d'équipe

Arbic, Gerry et Mel Didier. *Le baseball dynamique.* Scarborough, Prentice-Hall, 1972.
Ce livre, traduit par André Rousseau, peut servir à tous. Il explique tous les aspects du baseball. Il est abondamment illustré.

Barrais, André. *Basket-ball.* Paris, Amphora, 1973.
Ce livre bien illustré traite des techniques de base, de l'organisation collective, des principales situations de jeu et de l'entraînement. Plusieurs éléments éducatifs y sont inclus.

Dufour, Jean. *Le football.* Paris, Bornemann, 1962.
Ce livre traite des techniques individuelles, de l'entraînement, des tactiques, de la stratégie et de la préparation physique pour jouer au soccer. Il contient plusieurs données éducatives.

En collaboration. *Le baseball.* Montréal, Éditions de l'Homme, 1969.
Petit manuel comprenant un lexique des termes de baseball. Il révèle aussi le rôle de chacun des joueurs selon les étoiles de ce sport. Il est bien illustré.

En collaboration. *Le football.* Montréal, Éditions de l'Homme, 1968.
Ce petit manuel, écrit par des experts et adapté en français, explique bien les techniques de base du football canadien. La tâche de chaque joueur est bien expliquée.

Forney, Pierre et Claude Windal. *Hockey sur gazon.* Paris, Amphora, 1968.
Ce volume est un traité assez complet sur le hockey sur gazon. L'historique, les règles du jeu, les techniques de base, les tactiques, les préparations physiques et l'entraînement y sont traités avec minutie. Les auteurs y ont inséré plusieurs données éducatives.

Goumet, Paul. *Initiation au volley-ball.* Paris, Bornemann, 1972.
Ce petit manuel rend le volley-ball à la portée de tous. Les bases élémentaires et les tactiques simples y sont incluses. Il est bien illustré, simple mais précis.

Herr, Lucien. *Le basket-ball.* Paris, Bornemann, 1967.
Ce livre contient les principales règles du jeu et insiste surtout sur l'aspect technique de ce sport. L'auteur présente aussi les principes fondamentaux de l'entraînement.

Meeker, Howie. *L'ABC du hockey.* Montréal, Éditions de l'Homme, 1973.
Le bouquin écrit par Howie Meeker se passe de commentaires. On y retrouve, décrites en détails, les techniques de base du hockey.

Moyset, René. *Initiation au hockey sur gazon.* Paris, Bornemann, 1969.
Ce petit livre, simple mais précis, renferme les renseignements nécessaires pour présenter le hockey sur gazon à des débutants.

______. *Initiation au hockey sur glace.* Paris, Bornemann, 1972.
Ce petit bouquin renseigne bien le profane. Il est surtout utile pour les termes techniques et les règles du jeu.

Plante, Jacques. *Devant le filet.* Montréal, Éditions de l'Homme, 1972.
Ce livre du célèbre Jacques Plante renferme les techniques et secrets du gardien de but. Il contient aussi de nombreux conseils pour le gardien de but et l'entraîneur.

Poulain, Robert. *Rugby.* Paris, Amphora, 1969.
Cet ouvrage contient une introduction riche en conseils pédagogiques pour l'enseignement du rugby. De plus, il renferme les techniques individuelles et collectives, les tactiques du jeu, les procédés d'entraînement ainsi que plusieurs données éducatives.

Schwartz, Georges. *Le soccer.* Montréal, Éditions de l'Homme, 1973.
Ce livre est surtout utile pour ses nombreuses illustrations et ses explications simples des règles du soccer. De plus, il contient un grand nombre de conseils pratiques et techniques pour les joueurs de soccer à tous les niveaux.

Séguin, Jean. *Le football.* Montréal, Éditions de l'Homme, 1973.
Ce livre est plutôt une simplification du jeu de football. Il explique plusieurs jeux qui sont les plus usités au football canadien. Très bonne référence pour connaître le vocabulaire français du football.

Sotir, Nicolae. *Volley-ball.* Paris, Amphora, 1968.
Ce volume contient les éléments généraux et spécifiques du jeu de volley-ball. Il renferme des renseignements sur la technique, les tactiques et même les exercices complexes. Plusieurs buts éducatifs y sont mentionnés.

Tessie, Justin. *Le football.* Paris, Vigot Frères, 1969.
Un éducateur lui-même, Justin Tessie présente les techniques du football d'une façon très claire et précise. Son livre contient aussi deux excellents chapitres, un sur l'entraînement et l'autre sur les aspects pédagogiques de l'enseignement du football.

Wild, John. *Mon coup de patin, le secret du hockey.* Montréal, Éditions de l'Homme, 1972.
Ce volume renferme tous les aspects nécessaires pour développer et améliorer le patinage des joueurs de hockey de toutes les catégories. Plusieurs buts éducatifs y sont inclus.

Sports individuels et avec partenaire

Babin, Robert. *Athlétisme pour tous.* Paris, Amphora, 1967.
Ce manuel s'adresse à l'éducateur et à l'entraîneur. Le volume traite de l'entraînement, de la condition physique, du renforcement musculaire et surtout de la pédagogie de l'enseignement de l'athlétisme. La technique y est aussi bien traitée.

Ballery, Louis, Raymond Savignac et Robert Vergne. *Sports de combat.* Paris, Amphora, 1971.
Les auteurs traitent de la boxe, du judo et de la lutte. Ce volume permet surtout à l'éducateur de se familiariser avec les termes des différents mouvements à la lutte. Plusieurs prises et ripostes y sont illustrées.

Béliveau, François. *L'univers du badminton.* Ville St-Laurent (Québec), Journal Offset, 1972.
L'auteur consacre une partie de ce manuel à la carrière d'Yves Paré. Il traite aussi des aspects techniques du jeu et de l'organisation de ce sport au niveau amateur.

Bowen, Erza et Willy Schaffler. *Le ski.* Montréal, Éditions de l'Homme, 1968.
Ce petit volume peut être un aide précieux pour introduire les techniques de base du ski alpin. On peut même y trouver beaucoup d'exercices préparatoires.

Brien, Luc. *Golf.* Montréal, Éditions de l'Homme, 1975.
Ce volume, en plus de contenir de nombreuses illustrations, donne des conseils pour aider le golfeur à surmonter les nombreuses difficultés qu'il peut rencontrer.

______. *Technique du golf.* Montréal, Éditions de l'Homme, 1973.
Dans ce manuel canadien, l'auteur explique toutes les techniques du golf. Le livre contient en plus l'étiquette du golf et un glossaire des termes.

Chevrier, André et Jean Vives. *L'athlétisme.* Paris, Bornemann, 1969.
Les auteurs ont divisé les disciplines de l'athlétisme en quatre petits volumes. Chaque livre renferme l'information nécessaire sur les techniques, les tactiques et l'entraînement.

Cochet, Henri et Jacques Feuillet. *Le tennis de A à Z.* Paris, Table Ronde, 1966.
Voici un manuel pour le profane et l'expert. Il contient tout à propos du jeu de tennis. Les auteurs y ont même inclus 39 leçons modèles de 60 minutes chacune.

Courtier, Jean-Paul et Jean-Claude Laforgue. *Tennis de table pour tous.* Paris, Bornemann, 1974.
Petit manuel qui contient tous les renseignements nécessaires pour bien jouer au tennis de table.

Croquet, Fred. *Le tennis et vous.* Bruxelles, Institut national de l'éducation physique et des sports, 1959.
Ce livre bien illustré, rédigé par un professeur de tennis, décrit les techniques de base et les tactiques du jeu en simple et en double.

Delcourt, Jacques. *Technique du karaté.* Paris, Chiron, 1974.
Ce volume contient toute la technique nécessaire pour obtenir la ceinture noire. Il est bien illustré.

Deniau, Georges. *Tennis.* Paris, Robert Laffont, 1974.
Ce livre est abondamment illustré. Il donne à tous les amateurs les conseils pour mieux jouer. La technique y est particulièrement bien expliquée.

Firan, Haralambie et Nicole Massano. *Hand-ball.* Paris, Amphora, 1973.
Ce livre est tout indiqué pour le professeur et l'instructeur. Il contient beaucoup de renseignements sur la défense et l'attaque. Naturellement, on y trouve aussi la technique.

Fradet, Claude. *Judo pour nous.* Paris, Chiron, 1972.
Petit guide de judo, de la ceinture blanche à la ceinture jaune. Présenté sous forme de bandes illustrées, ce bouquin présente une progression facile à comprendre et intéressante à suivre.

Gardien, André, Maurice Hourrion, Régis Prost et Raymond Thomas. *L'athlétisme.* Paris, PUF, 1972.
Petit manuel peu illustré qui renseigne assez bien sur les bases des disciplines de l'athlétisme. L'auteur présente l'historique de chaque discipline.

Gouvernement du Québec. *Vocabulaire technique du golf.* «Cahier de l'Office de la langue française» n° 9, Québec, Éditeur officiel du Québec, 1975.
Ce petit lexique contient une bonne traduction de tous les termes du golf.

Lasserie, Robert. *Judo.* Paris, Chiron, 1954.
Ce livre, écrit selon l'enseignement d'un collège de judo à Tokyo, renferme les renseignements et les techniques nécessaires pour devenir un expert au judo. Bien illustré.

Moyset, René. *Initiation au golf.* Paris, Bornemann, 1971.
Ce petit manuel introduit brièvement le jeu du golf. Il est surtout utile pour l'emploi des termes appropriés.

———. *Initiation au karaté.* Paris, Bornemann, 1973.
Ce petit bouquin n'est qu'une introduction au karaté. Il est bien illustré et contient les notions de base de cette activité.

———. *Initiation au patinage.* Paris, Bornemann, 1970.
Ce petit manuel illustre bien les techniques de base du patinage artistique.

———. *Initiation au tir à l'arc.* Paris, Bornemann, 1974.
Ce petit livre contient des conseils et des techniques de base sur l'enseignement du tir à l'arc.

O'Connor, Lorne. *La technique canadienne du ski.* Montréal, Éditions du Jour, 1970.
Ce livre renferme les renseignements nécessaires pour l'enseignement du ski alpin. Il contient des conseils sur l'équipement, l'enseignement et la sécurité. Il décrit, à l'aide de nombreuses illustrations, la méthode canadienne du ski.

Ogilvie, Robert. *Connaissance et technique du patinage artistique.* Paris, Denoël, 1973.
Ce livre traduit du titre original, *Basic Ice Skating Skills*, est tout indiqué pour le professeur de patinage artistique. La technique de base du patinage libre et de la danse sur glace y est bien détaillée.

Pelletier, René P. *La technique moderne du badminton.* Paris, Bornemann, 1971.
Ce petit livre contient tous les éléments de base pour apprendre à bien jouer au badminton. L'auteur inclut plusieurs conseils pratiques et énumère les défauts à éviter. On peut aussi y trouver des renseignements sur l'entraînement physique du joueur de badminton.

Pétra, Yvon. *Le tennis.* Paris, Bornemann, 1962.
Ce livre explique assez bien les différents coups de raquette. L'auteur y a inclus un chapitre sur l'entraînement, la technique et les règles du jeu.

Pinturault, J. et R. Ricard. *Le hand-ball à 7.* Paris, Bornemann, 1963.
Ce livre traite des techniques individuelles de la défense et de l'attaque, de l'entraînement et de la condition physique d'une façon très simple. Il contient plusieurs illustrations et données éducatives.

Saurie, Marcel. *La lutte olympique.* Montréal, Éditions de l'Homme, 1974.
Ce livre contient le nécessaire pour bien comprendre le style libre et gréco-romain, la mise en condition et l'organisation d'un tournoi d'exhibition. Il est abondamment illustré.

Secrétin, Jacques. *Du ping-pong au tennis de table.* Paris, Solar, 1972.
Ce manuel de plus de deux cents pages raconte un peu l'histoire du tennis de table. Cependant, l'auteur y inclut toutes les techniques et tactiques nécessaires pour un champion.

Talbert, William F. *Le tennis.* Montréal, Éditions de l'Homme, 1968.
Ce livre a été écrit par un expert et adapté en français par Lucien Laverdure. Il explique très bien les techniques de base et le jeu en simple, double et double mixte.

Thérioux, Maître Pierre. *Escrime moderne.* Paris, Amphora, 1970.
Ce livre de 400 pages contient des renseignements utiles au profane et à l'expert. L'auteur traite de l'entraînement physique, de la musculation spécifique, de techniques, de tactiques et de pédagogie.

Livres – hygiène

Appel, Frédéric C. *Encyclopédie de la femme.* Vol. 2, *Connaître son corps.* Paris, Denoël, 1973.
Ce livre traite de tous les aspects de la santé. Il explique le fonctionnement du corps féminin et les moyens de le garder en forme. Abondamment illustré et très intéressant à lire.

Barthélemy, Georgette. *Pour comprendre le corps humain, comment il fonctionne.* Paris, Fernand Nathan, 1973.
Ce petit fascicule de trente-deux pages explique avec beaucoup d'illustrations les grandes lignes du fonctionnement du corps humain.

Beck, E. et G. Miller. *Qu'est-ce que l'amour?* Montréal, Paulines, 1968.
Ce volume traite exclusivement de l'amour et étudie tous les aspects de ce phénomène. Les auteurs expliquent le sens de l'amour et ses caractéristiques.

Bender, Erich F. *Helga.* Montréal, Éditions de l'Homme, 1969.
Ce volume est une sorte d'encyclopédie qui traite de plusieurs sujets reliés à la sexualité. On y trouve des chapitres sur l'origine de la vie sur terre, la fécondation, la vie prénatale, la grossesse, la naissance, la nudité, la prostitution et les perversions. Il contient aussi de magnifiques illustrations.

Boudreau, André. *Connaissance de la drogue.* Montréal, Éditions du Jour, 1972.
Le docteur Boudreau présente d'abord les notions de base sur la drogue avant de traiter de son usage. L'auteur classifie ensuite les drogues en incluant l'alcool. Chaque genre de drogue est traité d'une façon simple mais complète.

Brower, Burt et Gordyn Gauthier. *Éducation sexuelle.* Montréal, H.R.W., 1973.
Voici le livre de référence tout indiqué pour le professeur d'hygiène. Ce volume contient les informations nécessaires sur les aspects biologiques et philosophiques de la sexualité humaine. De plus, les auteurs ont élaboré des unités d'enseignement pour les enfants de six ans à l'âge secondaire. Enfin, ce livre contient au-delà de cent illustrations pédagogiques.

Brunet, Jean-Marc. *Le coeur et l'alimentation.* Montréal, Éditions du Jour, 1971.
Ce livre contient des renseignements au sujet de tout ce qui peut nuire à notre coeur. L'auteur parle du coeur en relation avec le cholestérol, l'obésité, l'alimentation, l'exercice, l'activité sexuelle et le stress.

Burgermeister, G., M. Christe et R. Grimm. *Manuel d'éducation sexuelle.* Montréal, Liaisons, 1972.
Ce petit volume contient les éléments biologiques du développement humain. Il renferme quelques informations sur la planification des naissances, l'avortement et les maladies vénériennes. Il est très bien illustré.

Chicou, Dr F.J. *Le tabac.* Bruxelles, Gérard et Cie, 1973.
Ce volume renseigne bien sur la culture et la préparation du tabac, la biochimie élémentaire du tabac et de sa fumée, la consommation du tabac, la psychologie du fumeur, les dangers de fumer, la prévention et l'arrêt de fumer.

Cohen, Dr Jean, Dr Jacqueline Kahn-Nathan, Dr Gilbert Tordjman et Dr Christiane Verdoux. *Encyclopédie de la vie sexuelle, de la physiologie à la psychologie.* Paris, Hachette, 1973.
Cette encyclopédie de cinq volumes renferme tous les renseignements nécessaires pour le professeur d'éducation sexuelle et familiale. Chaque volume s'adresse à un groupe spécifique : de 7 à 9 ans, de 10 à 13 ans, de 14 à 16 ans, de 17 à 18 ans et aux adultes. Les illustrations sont nombreuses et d'une qualité exceptionnelle. Les explications sont claires et faciles à comprendre.

Crawley, Dr Lawrence, Dr James Malfetti, Dr Ernest Stewart et Dr Nini Vas Dias. *La vie sexuelle.* Montréal, Éditions du Jour, 1973.
Ce livre explique en profondeur la reproduction et les rôles respectifs de l'homme et de la femme, la grossesse et la naissance, le développement psychosexuel et la préparation au mariage.

Faille, Claude et Robert Laberge. *Tout sur la drogue.* Montréal, Éclair, 1973.
Un mini-livre qui renseigne assez bien sur les drogues. C'est un petit guide qui renferme l'information nécessaire pour se familiariser avec le sujet. Les auteurs y ont inclus les termes du milieu.

Fonteny, G. *Le tabac : comment s'en passer.* Avignon, Aubanel, 1971.
La première partie de ce livre traite des dangers de l'abus du tabac. Une deuxième partie contient la méthode pour cesser de fumer. Il y a un programme spécial pour les fumeurs qui respirent la fumée et un programme pour ceux qui ne la respirent pas.

Garigue, Philippe. *La vie familiale des Canadiens français.* Montréal, Presses de l'université de Montréal, 1970.
Ce livre contient beaucoup d'informations au sujet de la famille canadienne-française. L'auteur traite des rôles des membres de la famille, de la structure du groupe familial et de ses valeurs.

Gendron, Dr Lionel. *La contraception.* Montréal, Éditions de l'Homme, 1970.
Le docteur Gendron explique en termes faciles les différentes méthodes de contraception. Il discute des avantages, désavantages, dangers et efficacité de chacune.

______. *Guide médical de la sexualité.* Montréal, Lionel Gendron, Inc., 1973.
Ce guide médical de la sexualité est une bonne source d'informations sur tout ce qui concerne la sexualité. Beaucoup de renseignements sur la pathologie des organes érogènes, l'hygiène corporelle, les drogues et la sexualité, l'infertilité du couple y sont contenus.

______. *La merveilleuse histoire de la naissance.* Montréal, Éditions de l'Homme, 1969.
Cet ouvrage bien illustré explique la naissance d'un enfant. Il s'adresse surtout aux préadolescents.

______. *Qu'est-ce qu'une femme?* Montréal, Éditions de l'Homme, 1961.
Dans ce livre, le docteur Gendron discute de l'adolescence, du début de la vie conjugale et des problèmes psychiques de l'épouse. Tout comme dans *Qu'est-ce qu'un homme*, il donne des réponses à plusieurs questions que toute adolescente se pose.

______. *Qu'est-ce qu'un homme?* Montréal, Éditions de l'Homme, 1962.
La première partie de ce volume traite de la période d'adolescence et de ses problèmes d'éducation et de sexualité. Dans une deuxième partie, le docteur Gendron discute de la vie conjugale active. Ce livre est surtout utile pour expliquer les différents comportements au point de vue sexuel.

Gouvernement du Canada. *Nouvelle perspective de la santé des Canadiens.* Ottawa, Gouvernement du Canada, 1974.
Ce volume est un document de travail qui renferme non seulement des statistiques, mais aussi une vue d'ensemble des problèmes que les Canadiens doivent affronter. De plus, ce document propose des solutions à ces problèmes.

Havemann, Ernest et les rédacteurs de *Life*. *La régulation des naissances*. Paris, Time-Life, 1967.

Ce rapport mis en page par *Life* abonde en photographies merveilleuses. Il trace l'historique des méthodes contraceptives et discute des méthodes de l'avenir. Il traite aussi de certains problèmes mondiaux tels que l'avortement, la stérilité, la régulation des naissances et la société.

Hortley, Joël. *Guide de premiers soins*. Montréal, Éditions de l'Homme, 1972.

Voici un guide de premiers soins assez complet. Il renferme les techniques adaptées à notre façon de vivre. L'auteur décrit les premiers soins à donner, indique comment éviter de commettre des erreurs dommageables et explique ce qu'il faut faire en attendant le médecin.

Kathan-Nathan, D[r] Jacqueline. *La contraception en 10 leçons*. Paris, Hachette, 1973.

Ce livre est simple et bien illustré. L'auteur, un médecin gynécologue, explique les différents moyens de contraception en y incluant les avantages et désavantages de chacun.

Keen, M. *Le corps humain*. Coll. «Qui? Pourquoi?», Paris, Chantecler, 1972.

Ce volume de 48 pages est bien illustré. Il explique d'une façon simple mais scientifique le fonctionnement du corps humain et ses différents systèmes. Quelques pages sont consacrées aux soins du corps.

Lagacé, Louise L. *La diététique dans la vie quotidienne*. Montréal, Éditions de l'Homme, 1973.

Ce livre vise à parfaire notre connaissance de l'alimentation. L'auteur énumère les aliments importants, établit les faits au sujet de plusieurs mythes populaires, explique l'importance de l'alimentation de l'enfant et comment maigrir avec le sourire.

Lalanne, Jacques. *Un coeur neuf sans greffe*. Montréal, Éditions du Jour, 1971.

Ce volume contient beaucoup d'informations sur le coeur et ses caractéristiques. L'auteur énumère les façons d'améliorer le fonctionnement du coeur par la pratique de certains exercices. Il inclut plusieurs méthodes d'entraînement.

Laycock, D[r] S.R. *Sexualité et éducation familiale*. Ottawa, Centre catholique de l'université Saint-Paul, 1969.

Ce volume peut servir de manuel. Traduit de *Family Living and Sex Education*, il contient l'information que tout adolescent devrait connaître. Facile à comprendre, il répond à beaucoup de questions que se posent les jeunes.

Ministère de la Santé nationale et du Bien-Être social. *Nutrition Canada*. Ottawa, Information Canada, 1973.

Ce rapport est le résultat d'une enquête nationale sur l'alimentation des Canadiens. Ce livre est surtout utile pour connaître les problèmes de nutrition et élaborer des solutions.

National Institute of Mental Health et National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. *Alcool et alcoolisme*. Montréal, Maison Seagram, 1972.

Ce petit bouquin contient beaucoup d'informations au sujet de l'alcool et de l'alcoolisme. Il est surtout utile pour sa bibliographie qui contient plus de cent références.

Olievenstein, Claude. *La drogue*. Paris, Delarge, 1970.
Dans ce livre, l'auteur définit et classifie les drogues. Il parle ensuite de la pathologie engendrée par les drogues. Il énumère les expériences thérapeutiques connues et discute de leur efficacité.

Power, Jules. *Ainsi commence la vie*. Paris, Robert Laffont, 1970.
Destiné surtout aux élèves au début du cycle intermédiaire, cet ouvrage simple, précis et très bien illustré, traite de la fertilisation, la division des cellules, l'hérédité, le développement du bébé dans le corps de la mère et le processus de la naissance. Le tout est décrit dans un langage accessible à l'enfant.

Rollier, Frank et Anne-Marie Dourlen-Rollier. *Tout savoir sur l'avortement*. Paris, Filipachi, 1972.
Ce livre définit d'abord l'avortement. Il présente ensuite les avantages, désavantages, dangers et conséquences d'un tel geste. Il présente aussi des alternatives à l'avortement.

Rosenbaum, Dr Henri. *200 questions sur la contraception*. Paris, Solar, 1974.
Ce volume contient la réponse à 200 questions qui peuvent être posées au sujet de la contraception. De plus, les questions sont agencées de façon à donner une explication complète de toutes les méthodes de contraception.

Sentilhes, Dr Nicole. *La vie sexuelle des adolescents*. Montréal, La Presse, 1972.
Ce livre traite de la physiologie du garçon et de la fille. L'auteur étudie les sujets suivants : hérédité, grossesses difficiles, maladies vénériennes, stérilité, problèmes sexuels, contraception, avortement et virginité.

Snyder, Salomon H. *La marijuana*. Paris, Seuil, 1973.
Ce livre contient beaucoup d'informations sur plusieurs aspects de l'usage de la marijuana. L'auteur discute des effets sur le comportement, des dangers, des progrès de la recherche et de la législation au sujet de cette drogue.

Thonnat, Nicole. *L'alimentation en question*. Paris, Desclée de Brouwer, 1973.
Ce volume traite de l'alimentation moderne. L'auteur ne néglige aucune question. Elle donne une réponse à tous ceux qui se préoccupent de se nourrir sainement.

White Knox, A.C. *Manuel préliminaire de secourisme*. Ottawa, Ambulance Saint-Jean, 1972.
Ce petit guide donne d'une façon simple les éléments du secourisme pour la plupart des accidents et blessures.

Wilson, M. *Les merveilles du corps humain*. Paris, Deux Coqs d'Or, 1960.
Sans être un traité complet de physiologie humaine, ce volume contient toutes les informations et illustrations nécessaires pour comprendre le fonctionnement des systèmes du corps humain. Il traite aussi de la nutrition, de la fièvre et de la prévention des maladies.

Périodiques

**Badminton Review*
Association canadienne de badminton
Centre d'administration des sports et loisirs
333, River Road
Vanier (Ontario) K1L 8B9

**C.A.C. Bulletin*
Association canadienne des entraîneurs
Centre d'administration des sports et loisirs
333, River Road
Vanier (Ontario) K1L 8B9

Cahiers scientifiques d'éducation physique
Société des professeurs d'éducation physique
11, avenue de Sceaux
93 Versailles
France

**Canadian School Sports*
Fédération canadienne du sport scolaire
Centre d'administration des sports et loisirs
333, River Road
Vanier (Ontario) K1L 8B9

**C.G.F.*
Fédération canadienne de gymnastique
Centre d'administration des sports et loisirs
333, River Road
Vanier (Ontario) K1L 8B9

Documents pour l'éducateur
Fédération française de handball
Commission de recherche et de documentation
32, rue de Londres
75009 Paris
France

L'éducation physique
Fédération française d'éducation physique
2, rue de Valois
75001 Paris
France

Éducation physique et sports
11, avenue du Tremblay
75012 Paris
France

**Grand Slam*
Association canadienne de balle-molle
Centre d'administration des sports et loisirs
333, River Road
Vanier (Ontario) K1L 8B9

Le gymnaste
Fédération française de gymnastique
15, rue Lafayette
75009 Paris
France

Mouvement
Fédération d'éducation physique et
de récréation du Québec
1310, rue Garnier
Québec (Québec) G1S 2S9

**Official Bulletin*
Association canadienne de football amateur
Centre d'administration des sports et loisirs
333, River Road
Vanier (Ontario) K1L 8B9

Planification familiale et population
Fédération pour la planification familiale du Canada
96 est, avenue Eglinton
Bureau 204
Toronto (Ontario) M4P 1C9

***Québec Science*
C.P. 250, Sillery
Québec (Québec) G1T 2R1

**The Racer*
Association canadienne de patinage de vitesse amateur
Centre d'administration des sports et loisirs
333, River Road
Vanier (Ontario) K1L 8B9

***Réalités*
C.P. 40, Station M
Montréal (Québec) H1V 3L6

Revue analytique d'éducation physique et sportive
87, rue Louvrex
Liège (Belgique)

Revue d'éducation physique
63, boulevard St-Germain
75005 Paris
France

**The Spiker*
Association canadienne de volleyball
Centre d'administration des sports et loisirs
333, River Road
Vanier (Ontario) K1L 8B9

Sports et loisirs
5211, rue de Bordeaux
Montréal (Québec) H2H 2A6

Visa-vie
Direction de l'information du ministère de la Santé nationale
et du Bien-Être social
Ottawa (Ontario) K1A 0K9

* Ces revues sont publiées en anglais et en français

** Ces revues contiennent des renseignements à propos de plusieurs sujets discutés dans les classes d'hygiène

Sociétés

Alcoolisme et autres toxicomanies
Centre de consultation
25, rue Saint-François
Hull (Québec)
J9A 1B1

Allstate Insurance Company
Safety Director
255, Consumers Road
Willowdale (Ontario)
M2J 1R4

Ambulance Saint-Jean
312 est, rue Laurier
Ottawa (Ontario)
K1N 6P8

Approvisionnements et
Services Canada
Centre d'édition
Hull (Québec)
K1A 0S9

Association canadienne contre la tuberculose
et les maladies respiratoires
345, rue O'Connor
Ottawa (Ontario)
K2P 1V9

Association canadienne des compagnies d'assurance-vie
666 ouest, rue Sherbrooke
Bureau 1407
Montréal (Québec)
H3A 1E7

Association canadienne des travailleurs sociaux
55, avenue Parkdale
Bureau 400
Ottawa (Ontario)
K1A 1E5

Association canadienne pour la santé, éducation
physique et récréation
333, River Road
Vanier (Ontario)
K1L 8B9

Association canadienne pour la santé mentale
550 ouest, rue Sherbrooke
Bureau 1080
Montréal (Québec)
H3A 1B9

Association du diabète du Québec Inc.
934 est, rue Ste-Catherine
Bureau 240
Montréal (Québec)
H2L 2E9

Association du Québec pour les déficients mentaux
5890, avenue Monkland
Montréal (Québec)
H4A 1G2

Canadian Tampax Corporation Ltd.
Casier postal 627
Barrie (Ontario)
L4M 4V1

Service des communications
Ministère de la Santé
Édifice Hepburn
Queen's Park
Toronto (Ontario)
M7A 1S2

Conférence catholique canadienne
90, avenue Parent
Ottawa (Ontario)
K1N 7B1

Conseil canadien de la sécurité
1765, boulevard Saint-Laurent
Ottawa (Ontario)
K1G 3V4

Direction des communications
Ministère des Affaires sociales
1075, chemin Ste-Foy
Québec (Québec)
G1S 2M1

Direction des services de l'information
Ministère de la Santé nationale et du Bien-Être social
Ottawa (Ontario)
K1A 0K9

Fédération pour la planification familiale du Canada
96 est, avenue Eglinton
Bureau 204
Toronto (Ontario)
M4P 1C9

Fondation canadienne de la fibrose kystique
51 est, avenue Eglinton
Bureau 401
Toronto (Ontario)
M4P 1G7

Fondation canadienne des maladies du coeur
1, rue Nicholas
Bureau 1200
Ottawa (Ontario)
K1N 7B7

Fondation canadienne sur l'alcool
et la dépendance aux drogues
303, rue Kendall
Vanier (Ontario)
K1L 7S7

Fondations laitières associées du Canada
30 est, avenue Eglinton
Toronto (Ontario)
M4P 1B6

Gerber Baby Foods
860, boulevard Décarie
Saint-Laurent (Québec)
H4L 3M1

Hoechst Pharmaceuticals
4045, Côte de la Vertu
Saint-Laurent (Québec)
H4R 1R2

Institut canadien du cuir et de la chaussure
Mart E, Eiffel 52, Place Bonaventure
Montréal (Québec)
H5A 1B5

Institut national canadien pour les aveugles
1929, avenue Bayview
Toronto (Ontario)
M4G 3E8

Institut Vanier de la famille
151, rue Slater
Bureau 207
Ottawa (Ontario)
K1P 5H3

Johnson and Johnson Ltd
Directeur de l'éducation du consommateur
2155, boulevard Pie IX
Montréal (Québec)
H1V 2E3

Les laboratoires Ayerst
Division de Ayerst
McKenna & Harrison Limitée
1025, boulevard Laurentien
Montréal (Québec)
H4R 1J5

Life Cycle Centre
Kimberley-Clark Canada Ltd
Educational Department
2, Carlton Street
Toronto (Ontario)
M5B 1J3

La Métropolitaine
Direction générale du Canada
180, rue Wellington
Ottawa (Ontario)
K1P 5A3

Moyer Vico Ltd
500, Place Trans-Canada
Longueuil (Québec)
J4G 1N8

Ortho Pharmaceutical (Canada) Ltd
19, promenade Green Belt
Don Mills (Ontario)
M3C 1L9

Serena Canada
Secrétariat national
55, avenue Parkdale
Ottawa (Ontario)
K1Y 1E5

Smith, Kline and French
300, boulevard Laurentien
Saint-Laurent (Québec)
H4M 2L4

Société canadienne de l'arthrite et du rhumatisme
2075, rue Université
Bureau 802
Montréal (Québec)
H3A 2L1

Société canadienne de la Croix-Rouge
2170 ouest, boulevard Dorchester
Montréal (Québec)
H3H 1R6

Société canadienne des spécialistes en éducation sanitaire
Casier postal 2305
Station D
Ottawa (Ontario)
K1P 5K0

Société canadienne du cancer
1980 ouest, rue Sherbrooke
Bureau 1102
Montréal (Québec)
H3H 1E6

Société du timbre de Noël du Québec Inc
264, rue Chénier
Québec (Québec)
G1K 1R2

Sterling Drug Ltd
Casier postal 3000
Aurora (Ontario)
L4G 3H6

Maisons d'édition et de distribution

Approvisionnements et Services Canada
Centre d'édition
Hull (Québec)
K1A 0S9

Centrale des Patros Inc.
777, Côte des Glacis
Québec (Québec)
G1R 3R1
(Cette librairie se spécialise dans les volumes d'éducation physique)

Centre d'administration des sports et loisirs
333, River Road
Vanier (Ontario)
K1L 8B9

Centre de psychologie et de pédagogie
260 ouest, rue Faillon
Montréal (Québec)
H2R 2V7

Dudlong Press Company
5928, N Virginia Avenue
Chicago (Illinois) 60625

Éditions Amphora
14, rue de l'Océan
75006 Paris
France

Éditions Bornemann
15, rue de Tournon
75006 Paris
France

Éditions Casterman
66, rue Bonaparte
75006 Paris
France

Éditions de l'Homme
955, rue Amherst
Montréal (Québec)
H2L 3K3

Éditions du Jour
1651, rue Saint-Denis
Montréal (Québec)
H2X 3K4

Éditions Fernand Nathan
9, rue Méchain
75014 Paris
France

Fédération de l'éducation physique et de la récréation du Québec
1310, rue Garnier
Québec (Québec)
G1S 2S9

Johnny Brown Inc.
2019, rue Mansfield
Montréal (Québec)
H3A 1Y7

Librairie Hachette
79, boulevard Saint-Germain
75006 Paris
France

La maison Seagram
1430, rue Peel
Montréal (Québec)
H3A 1S9

Ortho Pharmaceutical (Canada) Ltd
Dept E
19, promenade Green Belt
Don Mills (Ontario)
M3C 1L9

Productions Audiorama Ltée
1293, rue Barre
Ville St-Laurent (Québec)
H4L 4M3

Maisons de distribution d'aides audio-visuelles

Ambassade de France
42, promenade Sussex
Ottawa (Ontario)
K1M 2C9

Brasserie Dow du Québec Ltée
999 ouest, rue Notre-Dame
Montréal (Québec)
H3C 1J8

Brasserie Labatt Ltée
Place Bonaventure
54, rue Eiffel
Étage E
Casier postal 597
Montréal (Québec)
H5C 1C5

Brasserie Molson du Québec
1555 est, rue Notre-Dame
Montréal (Québec)
H2L 2R5

Carman Educational Associates
Pine Grove (Ontario)
L0J 1J0

CBC Learning Systems
Casier postal 500
Terminal A
Toronto (Ontario)
M5W 1E6

CENCO
2200, Sheridan Way Sud
Mississauga (Ontario)
L5J 2M5

Centrale audio-visuelle Inc.
260 ouest, rue Faillon
Montréal (Québec)
H2R 2V7

Centre d'administration des sports et loisirs
333, River Road
Vanier (Ontario)
K1L 8B9

Centre de communications et de moyens didactiques
577, avenue King Edward
Ottawa (Ontario)
K1N 7N3

Cinémathèque de l'Université Laval
Cité universitaire
Québec (Québec)
G1K 7P4

Confédération des sports du Québec
881 est, boulevard de Maisonneuve
Montréal (Québec)
H2L 1Y8

Consulat général d'Allemagne
1501, avenue McGregor
Montréal (Québec)
H3G 1C6

Consulat général de Belgique
2207, rue Montcalm
Montréal (Québec)
H2L 3H8

Coronet Instructional Media Ltd
Unité 6
2, promenade Thorncliffe Park
Toronto (Ontario)
M4H 1H1

Direction de la santé et du sport amateur
Ministère de la Santé nationale et du Bien-Être social
Ottawa (Ontario)
K1A 0X6

Earling Scientific Ltd
9649, Côte de Liesse
Dorval (Québec)
H9P 1A3

Educational film distributors Ltd
285, chemin Lesmill
Don Mills (Ontario)
M2B 2V1

Films français
International Educational Films Ltd
4999 ouest, rue Ste-Catherine
Montréal (Québec)
H3Z 1T3

Harry Smith & Sons
520 ouest, rue King
Toronto (Ontario)
M5V 1L9

Haut Commissariat Britannique
80, rue Elgin
Ottawa (Ontario)
K1P 5K7

Institut canadien du film
1762, rue Carling
Ottawa (Ontario)
K2A 1C9

Institut national des sports
11, avenue du Tremblay
75012 Paris
France

International Educational Films Ltd
1500, rue Stanley
Bureau 501
Montréal (Québec)
H3A 1P7

International Tele-film Enterprises
47, avenue Densley
Toronto (Ontario)
M6M 5A8

Marlin Motion Pictures Ltd
47 est, chemin Lakeshore
Port Credit (Ontario)
L5G 1C9

McIntyre Educational Media Ltd
86 nord, rue St. Regis
Downsview (Ontario)
M3J 1Z3

Modern Talking Pictures Service Inc.
1875, rue Leslie
Don Mills (Ontario)
M3B 2M5

Office du film du Québec
Service général des moyens d'enseignement
Secteur Distribution
600, rue Fullum
Montréal (Québec)
H2K 4L1

Office national du film du Canada
550 ouest, rue Sherbrooke
Montréal (Québec)
H3A 1B9

Productions Moreland Latchford
299 ouest, rue Queen
Toronto (Ontario)
M5V 2S6

Scholar's Choice Ltd
50, avenue Ballantyne
Stratford (Ontario)
N5A 6T9

Service de cinémathèque moderne
485, rue McGill
Montréal (Québec)
H2Y 2H4

Service de sécurité aquatique
Société canadienne de la Croix-Rouge
(Division du Québec Inc.)
2170 ouest, boulevard Dorchester
Montréal (Québec)
H3H 1R5

Shell Canada Ltée
1, Place Ville-Marie
Montréal (Québec)
H3B 4A7

Société canadienne de la Croix-Rouge
Département des relations extérieures
2170 ouest, boulevard Dorchester
Montréal (Québec)
H3H 1R5

Société Royale de Sauvetage
1441, rue Drummond
Montréal (Québec)
H3G 1W3

Sterling Movies Canada
4980, rue Buchan
Montréal (Québec)
H4P 1S7

9002
ISBN 0-7743-4463-6